Dizionario di

Psicologia Sahaja

la dinamica spirituale della psiche

a cura di

Andrea Antoniani e Maddalena Falagario



Prefazione

"La prima cosa creata da Dio è stata la santità, per difendere la creazione. Questa atmosfera di santità l'ha creata per proteggere tutte le persone e tutte le creature, altrimenti nulla avrebbe funzionato. Ora l'uomo nella sua follia sta sfidando la santità: pensa di poter sfidare Dio, pensa che questo sia il segno della sua consapevolezza. Se si fosse innalzato tanto da sentire Dio pulsare in ogni cosa non lo avrebbe mai fatto".

Shri Mataji Nirmala Devi

Questo Dizionario di Psicologia Sahaja, di cui presentiamo una prima edizione, vuole essere un mezzo per percepire meglio quella pulsazione. È una raccolta di citazioni estratte da discorsi di Shri Mataji Nirmala Devi, fondatrice di Sahaja Yoga, organizzate in base ad alcune parole chiave elencate in ordine alfabetico.

Molte di queste parole chiave sono già usate nell'esercizio della nostra introspezione psicologica personale o nella riflessione psicologica sociale, ma nei discorsi di questa Maestra, da poco scomparsa, tanto amata e rispettata in tutto il mondo, esse acquistano significati più vasti e si arricchiscono di connessioni con una tecnologia interiore che trasforma queste parole in altrettanti gradini verso una più alta e desiderabile trasformazione personale.

Poiché i discorsi di Shri Mataji sono stati migliaia nell'arco di oltre quarant'anni, e di una grande varietà e ricchezza, il lavoro che qui presentiamo è certamente appena un abbozzo che, comunque, speriamo risulti già utile a quanti si stiano ponendo domande fondamentali sulla propria vita e su quali valori fondare l'esistenza.

Nata nel cuore dell'India da una famiglia cristiana, Shri Mataji sin da bambina ha soggiornato nell'ashram del Mahatma Gandhi e ha partecipato intensamente, per tutta la giovinezza, al movimento di liberazione dell'India dal regime coloniale inglese. Invitata in seguito a partecipare direttamente alla vita politica del nuovo Stato, ha preferito dedicarsi a quella che considerava la sua vera missione: la liberazione dell'essere umano dai condizionamenti e dagli ostacoli che si frappongono alla migliore attuazione del Sé.

Ci sembra che le pagine seguenti contengano indicazioni per meglio comprendere le cause della sofferenza tuttora così diffusa nel mondo e scoprire soluzioni attraverso un modo, in parte antico e in parte nuovo, di porre attenzione al mondo interiore ed esteriore, ed alla vita spirituale.

Introduzione

Il libro si propone dunque di riconsiderare i più comuni temi della psicologia alla luce di indicazioni sparse nei tanti discorsi di Shri Mataji, offrendo un ponte fra descrizioni propriamente psicologiche e quelle propriamente spirituali dell'essere umano.

A ben vedere questa ricucitura potrebbe essere considerata un ritorno alle origini, come potrebbe raccontarci la storia dello stesso termine psiche, che ha generato la parola 'psicologia'. Seguendo la storia delle parole, si possono ricostruire stratificazioni di idee in esse accumulate.

Nella cultura greca antica, infatti 'psiche' voleva dire mente, ma anche amore. Anima è un altro significato attribuito a questa parola, e accenniamo qui appena ad ulteriori ancestrali connessioni con espressioni, presenti in tante Sacre Scritture, come Soffio Divino (Spirito Santo).

Un altro dei significati della parola psiche era quello di 'farfalla'. Si può intravvedere in questo caso un'equivalenza figurativa: le ali della farfalla, connesse ad un corpo filiforme centrale, evocano i due emisferi cerebrali separati in alto da una sottile fessura e in basso dal corpo calloso. Ma va ancora ricordato come la farfalla sia da sempre, per gli osservatori della natura, simbolo della trasformazione: prima è una larva chiusa nel bozzolo, poi un bruco che striscia per terra, poi ancora un insetto maturo che mette le ali e, finalmente, vola nel cielo: è un unico essere che cambia di forma e di struttura, e permane se stesso.

Tutti questi accumuli di significato e queste coincidenze terminologiche ci fanno orientare verso un'idea della psiche *come luogo di trasformazione di una personalità grazie all'intervento di una Energia d'Amore*.

Significativo è anche il fatto che medicina e meditazione abbiano la stessa etimologia: il verbo "mederi" che nel linguaggio indoeuropeo antico voleva dire "riflettere per curare" 1. Il termine meditare significa dunque "curare usando le funzioni cerebrali superiori", ovvero superare gli automatismi ereditati dalla natura animale, che sono rappresentati e messi in atto dalle strutture sottocorticali (limbo, amigdala, ecc.). La pratica della meditazione come "consapevolezza senza pensieri" grazie al risveglio della Kundalini, praticata in Sahaja Yoga, si avvale ed esalta le funzioni della corteccia cerebrale caratteristica dell'essere umano.

A queste funzioni superiori corrisponde, nello schema della 'anatomia sottile' (v. Appendice 1) il centro energetico denominato Sahasrara, detto anche 'loto dai mille petali' (trasfigurazione poetica delle fibre nervose del cervello). Nella storia dell'iconografia, anche occidentale, troviamo molte indicazioni e connessioni funzionali su questo centro: la corona di re e regine, le fiammelle sul capo degli apostoli, aureole dorate o fiammeggianti, la colomba simmetricamente sposta sulla testa di Maria. Invece la letteratura, anche orientale è, a proposito di questo centro, molto scarsa; come anche a proposito della energia divina detta Kundalini.

---

[1] vedi per es. il Devoto-Oli Avviamento alla etimologia italiana, Mondadori, Vicenza, 1979.

Le informazioni donateci da Shri Mataji Nirmala Devi, insieme alle tante tecniche di verifica e procedimenti da Lei diffusi a livello di massa, colmano finalmente queste lacune.

La promessa, più o meno già segretamente incastonata nelle pieghe della Storia, è che se si riesce a far funzionare bene questo centro energetico, settimo ed ultimo di altrettante strutture complesse, si può sperimentare la gioia assoluta, spontanea, non legata solo ad una persona, ad un luogo, o ad un episodio. È quel benessere desiderato da tutti, che non a caso la tradizione ha definito "settimo cielo", ed anche "quarta dimensione", quella spirituale.

A

Abbandono *(al potere Onnipervadente)*

"Poiché attraverso il *Sahasrara* è a nostra disposizione l'energia d'amore divino, perché dovremmo preoccuparci? Lasciamo il problema al potere Divino! È possibile, se si è capaci di raggiungere il giusto stato di coscienza, cosa molto difficile per gli esseri umani, abituati ad essere diretti dall'ego e dai condizionamenti. Lo dice anche Shri Krishna: *Abbandona ogni dharma* (v. voce)*, affida tutto a me, ed io me ne occuperò!*" Ogni membro della società ha il suo *dharma*. Ma Lui dice: abbandonalo, affida tutto a me, me ne occuperò io. Questo è ciò che dovete imparare. Dovete dirvi che è questo potere Divino che risolverà i vostri problemi. Certo, per gli esseri umani questo è disposizione d'animo molto difficile da raggiungere, possono farlo soltanto attraverso la meditazione. Non significa che dobbiate mettervi a meditare per ore e ore, non è questo. Se meditate con piena fede in voi stessi e nel potere divino, è certo che ascenderete presto allo Stato di Coscienza di cui vi sto parlando"

"*Affidare* il proprio potere all'Energia Divina è come avere una macchina. Non è che ci si mette a stringere tutti i bulloni o a spingerla: ci si accomoda dentro e si parte. Se il vostro Sahasrara è completamente immerso nel potere Onnipervadente che è intorno a voi, allora non vi rimarrà che da rimaner sorpresi nel vedere come le cose funzionano"

Sahasrara 98 pag. 3

Acqua

"Ognuno deve passare un po' di tempo nell'acqua regolarmente, ogni giorno"

"Siamo fatti di acqua. Una caratteristica di un'anima realizzata è che la pelle diventa visibilmente morbida e luminosa, nell'avere a che fare con gli altri diventa molto delicata e la voce si fa più calda. Il suo comportamento, come la sua pelle, facilmente esprime le caratteristiche dell'acqua, che è mobile, rinfrescante, addolcente e purificante"

Nota: quest'affermazione si riferisce al fatto che la sporcizia può ostacolare il lavoro dei chakra; invece il contatto con gli elementi, specie acqua e terra, permettono di scaricare energia negativa. In assenza di altre possibilità di contatto con l'acqua in natura, (per es.il mare ecc.) è molto utile la pratica del pediluvio in acqua e sale specialmente per ripulire i primi tre chakra

83 r SY funziona pag. 2

Affrontare se stessi

"Dovete affrontare voi stessi ma non volete farlo, perché ne avete paura. Siete stati aggressivi e avete paura di rivolgere questa aggressività contro voi stessi. Ma non ci sarà alcuna

aggressione: quello meditativo è lo stato perfetto in cui *vedete* voi stessi, non aggredite né siete aggrediti, vedete soltanto voi stessi, con chiarezza. Gradualmente vedrete i vostri chakra, i vostri problemi, e capirete come si sviluppano”

79r Come superare pag. 6

Aggressività

“Dobbiamo accettare che gli esseri umani non siano al livello di poter capire cos’è che non va in loro. Non vogliono accettarlo. Per loro l’aggressione è la sola via attraverso la quale possono diffondere dei valori. E allora qual’è la soluzione? La soluzione è che dovremmo dare a tutti la *Realizzazione del Sé*”

01Guru pag. 2

Agitazione

“Potete star bene anche nell’agitazione. Di tutto potete godere se vedete il punto: che niente può accadere allo spirito che è vera luce “

Sahasrara 00 pag. 46

Albero della vita

“Per l’albero della vita è venuto il tempo della fioritura” (fig.1)

Nota: trasfigurazione poetica del canale centrale del sistema sottile, situato nella colonna vertebrale. Le radici sono nel coccige, la chioma nel Sahasrara risvegliato.

Alcool

“L’amore scompare in un ubriacone. È incapace di amare. Questo è il motivo per cui bere è proibito in tutte le religioni. Genera un tale calore dentro che si cade vittima di tumori addominali e di molte altre malattie. Nonostante ciò la gente continua a bere! Quest’abitudine di bere, che imperversa, mi preoccupa. Gli esseri umani sono pieni di pensieri, soprattutto riguardo al futuro. Ma non è rimasto amore in loro.Sono veramente preoccupata! *Shri Hanumana* (v. appendice 2) è pieno di compassione e devozione ma non risparmia chi è contro di lui. Anche *Shri Ganesha* (vedi Appendice 2) punisce le persone immorali. L’immoralità colpisce il *Mooladhara* della persona che beve perché l’alcool danneggia la consapevolezza. Non c’è armonia nella famiglia di un ubriacone. Non ci sarà pace e serenità nella sua casa. Marito e moglie bisticceranno, litigheranno tra loro. Generalmente gli ubriaconi litigano e così acquisiscono una cattiva reputazione nella società.

L’energia di *Shri Hanumana* scorre dentro di voi, nel lato destro. Usatelo in modo equilibrato. E invece vi mettete a bere, danneggiando il vostro fegato e l’intero sistema. Naturalmente S*hri Hanumana* ne sarà contrariato. Se qualcuno si oppone al vizio di bere, viene perseguitato. Quelli che non bevono sono considerati stupidi e fuori moda.

Tutte le attrazioni di basso livello finiscono per creare problemi. Sapete che bere alcolici è contro il *dharma.* Oggi si parla molto del tabacco e domani si parlerà dell'alcool quando ci si accorgerà che a causa del bere tanta gente soffre di orribili malattie legate al fegato, e ne muore. Allora diventerà un tabù anche il bere, ma è un *tabù naturale* del vostro corpo. I vostri fratelli, le vostre sorelle, vostro padre, vostra madre, vostro marito, chiunque sia, tutti cercheranno di portarvi giù. Se bevono ti dicono di andare a bere con loro, altrimenti non sei socievole, sei inutile, non sei alla moda. Questa spinta collettiva alle mode non esiste in Sahaja Yoga"

Hanumana 99 pagg. 5, 6

Amore

"Quando si parla d'amore la gente pensa che io stia tentando di rendervi deboli perché si ritiene che chi ama sia un debole. Ma in questo mondo il potere più dinamico e travolgente è quello dell'amore. L'amore di cui vi parlo, quello divino, vi rende non solo forti ma anche dinamici. È l'energia più sublime e luminosa che si possa immaginare. Sembra debole e in catene soltanto quando è circondata da ciò che è grossolano e si perde in questa grossolanità. Una volta liberato, il potere dinamico dell'amore può trascendere tutti i poteri malvagi del mondo"

"Amate gli altri! Amate? Amate tutti? Il solo pensiero di amare tutti è talmente grande! Vedete, ho sempre tanto amore da dare agli altri. Pensate com'è grande amare gli altri. Sapete come la gente mi tratta, certe volte: terribile, non è vero? Tuttavia li amo. Dovreste amare allo stesso modo, e l'amore [nel mondo] per schiudersi in modo meraviglioso, come un loto che apre i petali e diffonde un meraviglioso profumo. Il vostro cuore si aprirà allo stesso modo, e la fragranza dell'amore si diffonderà in tutto il mondo. Risuonerà dentro di voi. So che può accadere. Prima sarà, meglio sarà. Sta a voi la scelta, siete voi che dovete fare la vostra scelta"

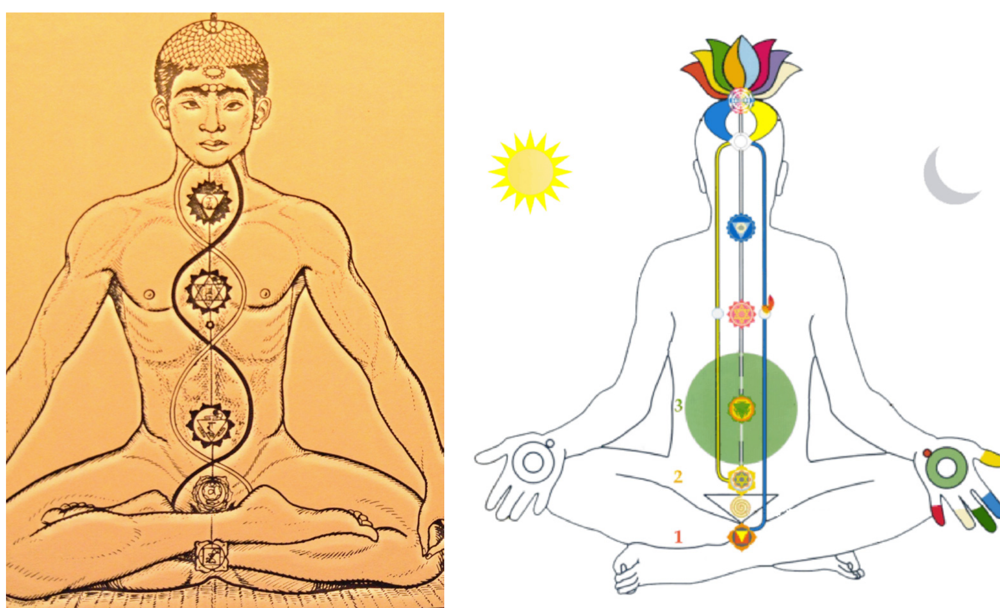


Fig. 1. A sinistra il sistema nervoso periferico come albero della vita in una tradizionale immagine yogica. A destra, il sistema nervoso periferico in un'immagine didattica volta a sottolineare che alcune qualità sono a carico del canale sinistro, altre del canale destro, altre del canale centrale. (vedia anche appendice1).

- *amore altruista*

"La gente li chiama miracoli. Ma io vi dico che non sono miracoli, sono le benedizioni di Shri Hanumana. Non limitate l'amore a *mio* figlio, *mio* questo, *mio* quello…. No! Amare significa amore altruista, amore che non si aspetta nulla in cambio, amore che non è limitato ai propri familiari"

- *amore distaccato*

vedi attaccamento/distacco

- *amore divino*

Paramchaitanja (vedi)

- *amore e attaccamento*

vedi attaccamenti

- *amore e conoscenza*

"La pura conoscenza risiede nel cuore"

- *amore e forza*

"dovreste capire che siete parte integrante del cuore dell'universo, apritevi a questa conoscenza, all'intelligenza di Dio. Abbiate un cuore di leone, come l'emblema inglese che rappresenta un cuore senza paura. Un uomo debole non sa amare, solo un uomo forte può farlo"

- *amore e gioia*

"L'amore puro può essere facilmente capito: dà gioia, aiuta gli altri a migliorare, lavora in modo molto sottile"

- *amore e santità*

"Quest'amore si è manifestato nella vita di tutti i santi, di tutte le incarnazioni. Personalità capaci di riflettere l'amore di Dio. Un amore superiore ad ogni altra cosa, che non si aspetta nulla in cambio. Questo riflesso di Dio dovrebbe emanare da voi"

- *amore puro*

"Ogni essere umano è un fascio d'amore, d'amore puro, innato, codificato in voi, che illumina voi e le vostre vite. Siete incarnazioni di amore, credetemi, perché siete esseri umani. E l'amore funziona. I bambini sono quelli che lo apprezzano e lo conoscono di più, e sanno giudicare meglio chi ama in maniera pura. C'è chi sente che l'amore è difficile perché si può restarne feriti o qualcuno potrebbe approfittarne. La cosa principale da capire sull'amore è che se non è amore puro, si creano problemi…. Occorre, dunque, verificare il proprio comportamento nei confronti degli altri. Dopo la Realizzazione l'attenzione sa muoversi da un Sé ad un altro, e cominciate a capire come vi comportate, come amate, qual'è la qualità della vostra compassione. Quando amate qualcuno senza

alcuna aspettativa, quando amate e basta, allora vi dedicate completamente a questa persona, in modo assoluto.(cioè non condizionato da ciò che torna indietro) Vi adeguate a lei, non c'è niente che non fareste. (sempre nel rispetto di se stessi)

- *amore puro (per se stessi)*

"Dunque per prima cosa dovete avere amore puro per voi stessi. Amore puro. È veramente una gran cosa avere amore puro. Per esempio potrebbe piacervi avere un bel letto per dormire, una bella casa, potrebbe piacervi avere tanta ricchezza quanta ce n'è al mondo. Ma tutto questo, vi farà amare voi stessi? Se vi amate non volete nulla, perché gioite del vostro Sé. Godere del Sé è la gioia più grande"

Hanumana r 99 pag. 7; Meta pag. 17 ; Navaratri 98 pag. 1, 7, 8; Dorset 2, 8, 81; Krishna 73; Sahasrara 98, pag. 3; 79r Come superare, pag. 8; Guru 01, pag. 5

Anima

"Quella che ha in sé i cinque elementi. Questi cinque elementi vi conferiscono identità, carattere, la vostra particolarità, possiamo dire. Quindi l'anima è l'elemento causale degli altri elementi, che agisce attraverso i *chakra* anche sull'aspetto più grossolano. Così si va gradatamente verso livelli sempre più sottili: il più sottile di tutti è lo Spirito, poi viene l'Anima, poi i Chakra ed infine il Corpo, che è l'aspetto più grossolano.

Ogni cellula possiede un recettore che si prende cura dell'atmosfera interna alla cellula. Andando un poco più nel sottile, è possibile scoprire che esiste, lungo la spina dorsale, un meccanismo davvero perfetto, un 'controllo a distanza' collegato a questi recettori e dotato di sette circuiti. È chiamato, nelle Scritture, *anima*. L'anima è responsabile della cura del nostro benessere e della nostra innocenza. Protegge la rettitudine e la bontà nella mente umana. Ci salva dalla distruzione. Controlla l'ambiente interno della cellula attraverso il controllo del recettore. Allorchè, per esempio, l'anima viene sollecitata da azioni sbagliate, essa agisce sul recettore della cellula; il quale perturba l'ambiente interno della stessa, determinando un mutamento nella sequenza delle unità del DNA che compongono il codice genetico. (vedi *Geni*)

Lo Spirito è l'assoluto che si riflette nell'Anima. L'Anima è il supporto dello Spirito. Lo spirito insieme al corpo causale degli elementi forma l'Anima"

Volterra 86 pag. 1

Aria

"La gente non dà nessuna importanza all'aria fresca e questo è un altro motivo per cui a volte sono così soffocanti. Letteralmente soffocano, perchè sono abituati a vivere una vita soffocante. Una volta ero in India e faceva molto caldo. Un occidentale stava guidando e mi disse: "Non apra! Non apra il finestrino". "E perchè?" "C'è corrente". Ma io gli dissi: "In questo paese, in India, la gente vive all'aperto ... che importanza potrà avere un po' di corrente? Che sarà mai?" Non si può aprire la porta, non si può aprire la finestra, non si può aprire nulla. Se aprite qualcosa si sentono in pericolo di morte.

E come si comportano con la natura, così avviene nella loro vita privata: non vogliono aprire. Se qualcuno va a casa loro cominciano a dire: "Oh mio Dio, dobbiamo condividere il vino, il cibo". Non vogliono condividere, non riescono a condividere e questo è l'atteggiamento più anticollettivo che esista.

Ma in India, devo dire, la gente ha una buona capacità di condividere, perchè sono ancora semplici, primordiali, non sono ancora finiti fuori strada per soddisfare il proprio ego e credo che in India la gente, in un modo o nell'altro, ami dividere le proprie cose con gli altri"

Note: vedi anche nell'Introduzione l'uso dell'aria come tecnica per intervenire sul sistema sottile, canali e chakra

Asma

"Perché una persona di lato destro dovrebbe ammalarsi di asma dal momento che Shri Rama (*v. appendice*) è la deità che governa il cuore destro? È perché non rispettate Shri Hanumana, non vi comportate come lui e non siete equilibrati come lui. Per questo diventate vittime dell'asma. Il Signore Shiva (*v.appendice*) risiede nel cuore. Chi non lo rispetta potrebbe avere attacchi di cuore, o molte altre malattie"

Hanumana 99 r pag. 4

Atman

vedi Sé, Dio

Attaccamento/Distacco

"Se parliamo d'amore, non si tratta solo dell'amore per i vostri figli o per la vostra famiglia - che è un amore pieno di attaccamenti, un amore che non è la Verità… Se siete attaccati a qualcuno non vedrete mai i suoi difetti; al contrario, se ce l'avete con qualcuno, non riuscirete mai a vederne le qualità. Sto parlando di un amore completamente distaccato, veramente pieno di energia positiva, quello che, indirizzato verso una persona, incredibilmente risolve i suoi problemi; questa persona migliora, matura, tutto succede su larga scala, e la sua vita cambia. Ma se siete invece attaccati, se avete attaccamenti qualunque essi siano, l'attaccamento stesso crea dei problemi e non permette di crescere. Quando però il Sahasrara è aperto voi imparate una cosa: il distacco. Siete distaccati, ma questo non vuol dire che ve ne scappate via, in Sahaja Yoga non crediamo alla gente che fugge dalla società e va sull'Himalaya, o che cerca delle scappatoie analoghe. No, siete sempre lì, vedete tutti, siete vicino a tutti ma siete una personalità distaccata. É uno stato della mente che si acquisisce quando il Sahasrara è aperto. In quello stato vi occupate, certo, di altre persone, vi occupate di vari problemi, vi occupate di tante situazioni ma non ne rimanete coinvolti. Il coinvolgimento, come quello che avevate prima, non consente la percezione piena e completa della realtà, della situazione. Il distacco vi aiuta. La

più grande conseguenza del distacco è che voi non rimanete danneggiati in alcun modo. Il punto è che non è vero, come si è soliti dire, che se non si 'resta coinvolti' e non si 'sente fortemente' il problema di un'altra persona, se non si è in sintonia con lei, non si riesce a risolvere quel problema. Quello che sentite, in realtà, è una forma di attaccamento, non è un vero sentimento. Perché non aiuta: una persona piange, piangete anche voi; una persona ha dei problemi allora li avete anche voi. Ma questo tipo di sentimento non la aiuta e non aiuta nemmeno voi. Essere distaccati non significa mai, comunque, non partecipare, non avere sentimenti, non significa questo: voi sentite in realtà i problemi di una singola persona o di una società, ma pur sentendoli ne siete distaccati perché sapete che chi può intervenire è il Potere Onnipervadente"

"Certa gente mi dice: '*Se il cuore governa il cervello, diventeremo troppo emotivi, troppo attaccati, attenti alle amicizie individuali…*' Ma il cuore non c'entra con gli attaccamenti, non è il cuore, non è il cuore... Ci si attacca ad una persona magari perché ha un bel taglio di capelli, dei bei vestiti, tutte ragioni esteriori che ci attraggono. Vi attaccherete ai vostri figli, li vizierete e loro tradiranno le vostre aspettative. In Sahaja Yoga la gente è attaccata moltissimo l'una all'altra, io lo so questo, ma mai per ragioni esteriori, bensì perché una certa persona è piena di vibrazioni, e dà tranquillità, dà gioia, una specie di non misurabile superamento del vostro singolo essere"….. "Quel che dovremmo apprezzare gli uni negli altri è la purezza del nostro amore. Allora non c'è attaccamento a nulla, e in questo distacco c'è gioia. Mentre nell'attaccamento la gioia non c'è"

Guru 95 pag. 2

Attaccamenti

"A livello del chakra del Cuore (Anahatha) il nemico dello spirito è rappresentato dai diversi attaccamenti che affidano la nostra sicurezza a relazioni e situazioni transitorie che non fanno accedere alla sicurezza illimitata dello spirito"

I nemici dello Spirito, Birthday 83 pag. 1

Attenzione

"La qualità dell'attenzione cambia a secondo dello stato in cui siete. Ma dove è collocata l'attenzione nell'essere umano? Non c'è un punto fisso. Si può dire che l'attenzione è la superficie o l'orlo della consapevolezza: quello che entra nella consapevolezza diviene la meta verso cui si dirige l'attenzione. Essa scorre lungo i nervi, lungo l'intero sistema nervoso.... Normalmente, se non si è realizzati, quando si mette l'attenzione su qualcosa, di fatto lo si fa attraverso i centri che sono collocati nel cervello. Dopo la realizzazione potete farlo, e potete davvero farlo, attraverso altri centri. Questa è una differenza davvero grande tra chi è realizzato e chi non lo è. Diciamo che voi potete ricevere segnali dagli altri centri del vostro corpo quando dirigete l'attenzione su di essi. Potete sentire quali centri siano ostruiti, centri che prima non avevate mai percepito. Non solo: potete sentire quelli di altre persone, il che vuoi dire che il sistema nervoso centrale è stato benedetto da una nuova capacità, con la quale non solo può trasportare e comunicarvi l'attenzione espressa dai

vostri stessi centri ma, in modo molto sottile, può far andare la vostra attenzione nei centri di altre persone. Dunque, la prima cosa che vi accade è che l'attenzione diventa più sottile. Che l'attenzione diventi più sottile vuol dire che cominciate a comprendere cose più sottili"

"Questa è una differenza davvero grande tra chi è realizzato e chi non lo è. Diciamo che voi potete ricevere segnali dagli altri centri del vostro corpo quando dirigete l'attenzione su di essi. Potete sentire quali centri siano ostruiti, centri che prima non avevate mai percepito. Non solo: potete sentire quelli di altre persone, il che vuoi dire che il sistema nervoso centrale è stato benedetto da una nuova capacità con la quale non solo può trasportare e comunicarvi l'attenzione espressa dai vostri stessi centri ma, in modo molto sottile, può far andare la vostra attenzione nei centri di altre persone.

Vi è stata data questa sensibilità per provarne gioia, così come se proviamo gioia per la bellezza di un fiore, nel nostro animo c'è semplicemente gioia.

Non dovete mantenere fissa l'attenzione, ma far sì che essa sia sempre più sottile. Fissare l'attenzione,come sapete, è un metodo molto sbagliato. È stato perseguito da alcuni Yogi, e sapete quali risultati abbiano avuto: i loro chakra danneggiati, distrutti. Avete visto come, quando mantenevano fissa l'attenzione sull'Agnya, questo chakra sia andato fuori uso. Non dovete fissare l'attenzione ma renderla sempre più sottile.

La materia cerca di dirigere continuamente la nostra attenzione, ed è così che formiamo abitudini Mettete la vostra attenzione completamente verso il Divino, sospingetela tutta lì, in modo che non ce ne sia più da dirigere verso cose grossolane, materiali. Insomma, queste cose materiali, grossolane, non vi daranno mai gioia, allora perché non chiedere qualcosa che ve la darà questa gioia sottile che voi, solo voi potete sentire?

Voi siete una cosa sola con Dio, dirigete la vostra forza centrifuga verso Dio completamente. Mettete voi stessi in connessione con Dio continuamente, e il resto del lavoro verrà fatto, sarete proprio come uno strumento. Tutto comincierà a funzionare.

La mente umana è abituata a funzionare in maniera ritualistica. Si pensa che se si deve costruire una casa bisogna prima scavare le fondamenta, poi si erigono le palificazioni di sostegno, poi i pilastri, poi bisogna mettere il tetto: così vengono pianificate tutte le cose, una dopo l'altra. Ma nel Regno di Dio non c'è pianificazione. Vi mettete a sedere e la gioia viene.

Nulla può andare bene finché non sviluppate l'attenzione per le cose sottili ed essa può svilupparsi se ritirate l'attenzione da ciò che è materiale. Ritirate 1'attenzione se si immerge troppo in un pensiero, dicendo "Dimenticalo!". Mandate tutta l'attenzione alle vibrazioni; se guardate alle vibrazioni 1a vostra attenzione sarà davvero intensa. Guardando alle vostre vibrazioni avrete completa capacità di attenzione. Per le altre cose non preoccupatevi, saranno tutte seguite e curate.

La nostra attenzione deve essere così pura che non dovremmo ricevere nessuna idea di ritorno da ciò che guardiamo, ma solo la parte di essa che ci dà gioia.

L'attenzione è lo schermo su cui è riflesso tutto il vostro essere. I movimenti dell'attenzione riflettono l'andamento del vostro essere. Quanto vi siate addentrati in essa, " quanto l'abbiate scoperta, quanto l'abbiate fatta crescere, questo è un'altra cosa.

L'attenzione è 'Chitta' e Dio è attenzione. Quanto la vostra attenzione sia stata illuminata, è un'altra cose, ma la vostra attenzione è Dio, se diventate illuminati fino a quel punto. Essa è simile ad uno schermo. Si può dire che essa è come uno schermo teso per

la proiezione di un film: qualunque siano gli andamenti, le pieghe e gli ondeggiamenti della vostra attenzione, essi' sono visibili sullo schermo.

Quando l'attenzione si identifica con le vostre tendenze, con il vostro temperamento siete ancora in un campo di false identificazioni: rimanete ancora intrappolati nel vostro ego e superego e da questo nasce tanta confusione.

Così ciò che potete fare è almeno osservare la vostra attenzione. Potete fare questo. Potete osservare la vostra attenzione molto chiaramente; osservando dove la vostra attenzione sta andando. E poi potete farlo anche "controllando" la vostra attenzione. Molto semplice. Per controllare la vostra attenzione dovete semplicemente spostare la vostra attenzione da "questo" a "quello". Cercate di cambiare le vostre priorità, tutto ciò deve essere fatto Ora, dopo la realizzazione un completo distacco. Dov'è la vostra attenzione ? - vedete che la vostra attenzione umana è disperatamente cattiva. È sciocchezza molto ingrovigliata. "Abbiamo fatto questo a causa di questo" - c'è una spiegazione - o altri debbono dare una spiegazione. Nessuna spiegazione è necessaria - nè deve essere data o accettata, o richiesta. esistere senza spiegazione è il modo migliore. In una semplice espressione hindi "*Jaisè rakhahu taisè ha rahu*": "In qualsiasi modo mi tieni, rimarrò in quello stato e ne gioirò". Più avanti nella stessa poesia Kabir dice: "Se mi fate andare su un elefante - significa il mezzo di trasporto regale - vi andrò, se mi farete camminare, camminerò". "*Jaisè rakhahu taisè ha rahu*" - Dunque 'nessuna' reazione su questo aspetto - nessuna reazione. Primo: nessuna spiegazione, nessuna reazione!"

"Quando ascendete l'intero cosmo può prendersi cura dei vostri problemi. Ma dovete ascendere al regno di Dio. Questa è la cosa principale.quindi,dovete innanzitutto esaminare voi stessi:sto crescendo? Mi sto trasformando? Sto abbandonando tutte le mie cattive abitudini? Mi sto liberando dall'ira? Sto diventando pacifico? Adesso sono dolce, oppure sono ancora il solito orribile individuo che critica gli altri? Mettete l'attenzione proprio su di voi e giudicate da soli. È come uno specchio: mettetevi a guardare allo specchio voi stessi e ciò che non va in voi. E a quel punto cercate di correggerlo"

- attenzione e assorbimento

"In Sahaja yoga assorbirete qualunque cosa della quale stiate godendo,quindi se siete capaci di gioire assorbirete le buone qualità della persona sulla quale mettete la vostra attenzione,ma se avrete soddisfazione nel creare seccature e ammirate chi crea problemi assorbirete guai! Qualunque cosa vogliate l'avrete!

La qualità di temperamento necessario in Sahaja Yoga è di apprezzare gli altri e non di criticarli,se vi mettete a criticare non sarete in grado di assorbire alcuna buona qualità

Quando guardate la bellezza della natura e del sole diventate senza pensieri e vi perdete nell'eternità. Questa bellezza deve essere assorbita nei vostri nervi nel vostro SNC che è la risultanza della vostra attenzione illuminata (*Chaitania*)"

- attenzione e testimonianza

"essere testimoni è molto diverso da rivolgere l'attenzione. Rivolgere l'attenzione a qualcosa è un fatto intenzionale, cioè lo facciamo deliberatamente. La testimonianza invece è uno stato.se vedete qualche calamità dirigersi verso di voi,in quel momento cercate solo di esserne testimoni, come se fosse una rappresentazione teatrale.

- attenzione senza pensieri

"Attraverso la mia attenzione io faccio molte cose. Come? Semplicemente la mia attenzione *diventa senza pensieri* e, senza pensieri, ovunque si diriga, funziona. Ma se usate l'attenzione per pensare, allora essa non può andare ad agire come dovrebbe. L'attenzione funziona meravigliosamente se siete senza pensieri, altrimenti non funziona. Deve ascendere: dal livello dove risiede il vostro io e dove risiede l'attenzione verso gli altri, deve salire ad un livello superiore, verso l'Umanità. Nel *dammatra*, ossia nell'essenza dell'etere, siete in comunicazione con il Cielo. (…) Però se non fate altro che pensare, questa vostra povera attenzione sarà così occupata che non potrà fare nient'altro. (…) Con l'attenzione senza pensieri non percepite la vostra persona, quello che avete, cosa succede attorno a voi. No, niente di tutto questo. Siete Uno con voi stessi e la vostra diventa una vita piena di humor, piena di gioia e felicità e a quel punto niente più vi preoccupa, nulla di quello che di solito preoccupa la gente. (…) É sorprendente vedere come in un normale essere umano queste tre cose agiscano separatamente, e qualche volta si combattano: 1) l'intelletto, la mente; 2) il cuore, le emozioni, i sentimenti; 3) l'attenzione. (...) Nei tempi moderni c'è la peggiore confusione che ci sia mai stata perché l'attenzione è continuamente fuori. Non ne avete il controllo e l'attenzione se ne va come un cavallo a briglia sciolta da una cosa all'altra. Svolazza di qua e di là, senza sviluppare e quindi crescere sulle proprie radici. Così come un fiume, che pure scorre direttamente, naturalmente verso l'oceano, può esaurire le sue acque in una landa sterile, nello stesso modo questa attenzione che deve andare verso il Divino spesso è distorta e dispersa.

Sfortunatamente, o fortunatamente, siete nati in questi caotici tempi moderni, che corrodono la vostra attenzione. L'attenzione non può essere controllata da una mente debole, da un cuore debole. (…..) Quando si è in contatto con il *sé* l'attenzione non è più distratta da desiderio, ambizione, competizione, che appartengono all'intelletto (…)

" Se guardate la vostra attenzione, saprete davvero cos'è che state facendo. Guardatela la vostra attenzione, e sarete ad un certo punto sorpresi di vedere che non si disperde più di qua e di là".

- attenzione spirituale:

"L'attenzione deve essere totale, ma senza attaccamento ... L'attaccamento non risolve il problema, quel che lo risolve è l'attenzione…"

"Non dovrebbe essere legata dagli attaccamenti, dev'essere assolutamente libera e così agirà automaticamente" … "È una grande cosa avere l'attenzione spirituale, che poi non è altro che amore"

Guru 99 pag. 4; Attenzione e gioia 77 pag. 1;
Christmas 98 pag. 5; Guru 95 pagg. 1, 3

Autoironia

"Prima di tutto imparate a ridere di voi stessi, questo è il modo migliore per gioire. E non passate troppo tempo davanti allo specchio. Questa è un'altra cosa….. perché se passate troppo tempo davanti allo specchio, c'è qualcosa che non va in voi….L'attenzione

deve essere sulle vostre qualità, sulla vostra personalità e vi sorprenderà vedere come la vostra personalità vi darà gioia ed anche una grande pazienza nei confronti degli altri"

Autonomia

"Qualcuno, proprio ora, mi ha posto una obiezione: se si è guidati da un Dio interiore, allora non si può fare nulla da soli! Non è così. Le divinità interiori sono parti integranti del proprio essere. Si potrebbe sostenere, ugualmente, di non poter agire autonomamente perché siamo guidati dal cervello! Potete vedere da soli che le Divinità sono parte della vostra essenza interiore"…"Allora, con chi è connesso il Sé? Quando siete uniti con il Sé in una consapevolezza più grande, diventate una personalità completa, e non avete più questa sensazione di un piccolo sé separato. Direte sempre: 'Sta andando… accade… fluisce'. Vi mettete a guardare a voi stessi in terza persona. Non vi identificate con il vostro piccolo sé.

Sat-chit ananda 77 pag. 4

Autoinganno

vedi Comunicazione

Autostima

"Autostima è diverso dal darsi importanza. Dovreste avere stima di voi. Con ciò voi diventereste (anche) umili"

Sahasrara 00 pag. 49

Avidità

"Nel *Nabhi chakra* il nemico dello spirito è l'avidità, che ci impedisce di essere generosi, orienta la nostra attenzione solo sulla materia, ci allontana dalla visione della realtà in cui il Divino è colui che ci dà il sostentamento. "…

"Si rischia di rimanere intrappolati nel circuito vizioso dell'avidità, mirando ad avere sempre più denaro, migliori vestiti, una casa migliore, pensando a come procurarsi tutto ciò….Non c'è fine! Invece dovete ridurre e mantenere il centro (né autoindulgenza, né ascetismo) "

Sottigliezza '80r pag. 4 ; I nemici pag. 1

B

Bambini

"A volte i bambini vengono trascurati dai genitori a causa di vari problemi di relazione, o economici. Questa è una grave mancanza perché il bambino può incorrere in disagi d'ogni tipo. Perché generare un figlio per poi trascurarlo? Ai bambini deve essere riconosciuto un posto prioritario in seno alla famiglia ed ogni suo membro deve prendersi cura di loro, perché sono la cosa più importante. Non deve succedere che un 'capo di famiglia' si arroghi il diritto di sgridare in modo eccessivo i bambini"

"Credo che oggi la vera necessità sia che gli adulti crescano!"

"Noi dobbiamo proteggere i bambini, perché la società si è sviluppata in modo veloce e i mezzi di comunicazione quali la televisione li bombardano con informazioni dannose"

"Sono innocenti e devono essere rispettati per questa loro qualità. Non mi piace sentire di genitori che picchiano i bambini o che usano i figli come mezzo per realizzare le proprie ambizioni. Lasciateli in pace, sono degli esseri perfetti, devono solo sentire apprezzamento per il loro buon comportamento, e non devono subire influenze negative da parte della società in cui vivono"

"C'è un'infinità di cose con cui i bambini non dovrebbero mai venire in contatto, perché generano in loro desideri materiali "

- gioia e litigiosità

"In India, quando si mangia insieme, nessuno passa il sale o una saliera direttamente nelle mani di chi lo ha chiesto, perché c'è la credenza che in questo caso la persona che dà il sale e quella che lo riceve finiranno col litigare. La morale di questa usanza è che non si dovrebbe fare niente che possa provocare un litigio. Dobbiamo assegnare grande valore al desiderio di non litigare con nessuno, perché è contro la dignità umana. Ai bambini bisognerebbe far capire che gli esseri umani sono al vertice dell'evoluzione e la riassumono in sé. Devono sapere che bisogna essere pacifici, amichevoli, e capaci di dare gioia agli altri. Non possiamo essere come animali. Fare in modo che gli altri stiano bene è molto importante, e dovrebbe essere insegnato ai bambini con ogni possibile metodo. Dovrebbero sapere che cercare di evitare litigi non è segno di personalità debole e che invece è cosa gloriosa vivere insieme in modo pacifico e felice. Si deve perdonare e dimenticare: questa è una virtù. Se ai bambini cominceranno a piacere le virtù, non si metteranno a fare sciocchezze"

- rispetto di sé

"Il rispetto di sé dovrebbe essere inculcato nei bambini il più possibile, in modo che sia un sentimento forte e chiaro e non vadano in giro a chiedere questo o quello, a pretendere, a litigare. Questo si può fare parlando con loro, raccontando storie di gente dotata del rispetto di sé. I bambini, grazie alla loro innocenza, possono diventare rapidamente

molto maturi, se diamo loro la possibilità di farlo e se noi diventiamo capaci di comprenderli e di rispettarli. Se diamo un positivo rinforzo alle loro virtù e ai loro piccoli, piccoli successi, si sentono incoraggiati e imparano che quel che è buono è sempre apprezzato"

- *paura e cancro*

"I film per bambini dovrebbero essere visti prima dai genitori, o garantiti da una commissione di genitori. Tutti gli altri film che non sono per loro, dovrebbero essere trasmessi dalla televisione solo dopo le nove di sera, l'ora giusta per farli andare a letto. Non dobbiamo far vedere ai bambini film con mostri, cadaveri, spiriti o qualunque altra cosa che possa mettere loro paura. Una volta conosciuta la paura in tenera età, ne porteranno dentro la memoria. Abbiamo curato molti bambini che avevano paura della luna, o di un albero, o di un cane. Tutte queste paure sono causate da chi racconta loro storie paurose quando sono piccoli. Queste paure sono molto persistenti e possono essere rimosse solo con continui e pazienti sforzi volti a far loro comprendere che non c'era alcuna verità in quelle storie paurose che sono state loro narrate. Ho trovato che una delle cause di malattie psicosomatiche come il cancro, è la paura instillata nei bambini durante l'infanzia. Certe volte queste paure li fanno comportare in modi strani. Possono pure mettersi ad architettare come distruggere segretamente le persone di cui hanno paura"

- *film, libri*

"I film non dovrebbero essere ispirati e motivati dal denaro, ma dalla cultura. Dovrebbero puntare a rafforzare nei bambini il sistema di valori morali e la compassione. Lo stesso per quanto riguarda l'istruzione. I bambini dovrebbero essere incoraggiati a leggere buoni libri scritti da uomini grandi e nobili di tutto il mondo, non solo del loro paese di nascita. Dovrebbero sviluppare un grande piacere per libri che contengano biografie e autobiografie, piuttosto che fantascienza astratta o la vita di qualche guerrafondaio. Se si mettono davanti ai loro occhi orribili personaggi, come accade oggi in grande misura, i bambini assorbono facilmente quelle qualità negative. I ragazzi e le ragazze più grandi dovrebbero leggere libri che dimostrino come la vita immorale sia distruttiva. Anche la teoria che ai bambini vada lasciata la più assoluta libertà è molto dannosa. Una libertà reale può essere data loro più tardi, quando ne comprenderanno il significato ed essa porterà loro un gran bene, se saranno saggi e maturi"

- *giornali*

"I giornali dovrebbero essere 'a prova di bambino', nel senso che anche i bambini dovrebbero poterli leggere. A che serve spargere tutta la sporcizia dell'inferno annunciandola da un giornale? (…) Quando i giornali cominceranno ad essere più coscienti e sensati, e mostreranno un maggiore senso di responsabilità, son sicura che faranno molti più soldi, perché tanta gente, che ha smesso di leggerli per la loro sporcizia, ricomincerà a farlo"

- *pudore naturale*

"Un bambino, in modo naturale, ha il senso del pudore. Pensate, per esempio, ai bambini piccoli: essi sanno già che bisogna far attenzione a non mostrare il proprio corpo, non vogliono essere spogliati di fronte ad altri. Hanno queste conoscenze in modo

innato. Allo stesso modo queste qualità innate sono anche in voi. Ai bambini non piace rubare, non sanno cosa significhi, non ne hanno la minima idea. Ho anche visto bambini che, trovandosi in un posto bellissimo, a casa di qualcuno, cercano di mantenere la bellezza del posto. Ma se è tenuto male, non se ne preoccupano. Così tutte queste qualità esistono innate in noi"

Ganesha 02 pagg. 5, 6; Meta pagg. 3, 5, 8, 9; Sahasrara 92, pag. 3

Bandhan

"Acquistare potere non significa che dovete dire addio all'amore ed incominciare a comportarvi male. La dignità del vostro potere consiste nel diventare i custodi dei poveri e degli oppressi. Non c'è bisogno di combattere chi vi fa soffrire o di causare loro dei problemi. L'intero lavoro sarà svolto, al vostro posto, dal bandhan. Il potere che avete ottenuto dovrebbe essere usato per annientare definitivamente la negatività"

"Il potere dell'Amore è dentro di voi. Grazie all'esperienza potete vedere come chiunque vi faccia soffrire sia automaticamente annientato"

"Quando date un bandhan, questo Amore così potente si prende cura del problema"

"Ma dovete essere maestri di questa bellissima cosa. Essere maestri senza dominare, maestri d'amore vuol dire sapere come costruire un rapporto con l'amore divino. Che non è solo potente, ma è anche uno strumento molto efficiente, sempre all'erta e che, anche quando lo si conosce già, desta sempre meraviglia"

"Dovete essere di più nello stato di *consapevolezza vibratoria* ed usarla"

Nota: in questo caso il termine bandhan si riferisce ad una particolare tecnica energetica, normalmente insegnata ai corsi pubblici per affidare al Divino una determinata situazione.

Hanumana 99 pag. 2; Guru 95 pag. 4

Bellezza

"In un'anima realizzata l'estetica è innata, perché percepisce il lato estetico di ogni cosa. La bellezza della conversazione migliora. I movimenti delle mani migliorano ed anche lo stile migliora. Diventate persone splendide quando si sviluppa il senso estetico. Improvvisamente, potete diventare grandi poeti. Abbiamo tra noi persone che hanno scritto belle poesie. Potete diventare grandi pittori. Se già siete pittori, riceverete nuove idee sul modo di dipingere: un nuovo senso estetico. Nel campo della musica, anche se non conoscete la musica classica, comincerete a capire la musica sottile"

Sat-chit ananda 77 pag. 7

Bisogni

"(*Una volta conseguita la Realizzazione del Sé*) vi stupirete: potete vivere ovunque, dormire ovunque, mangiare, non mangiare, vi va bene qualsiasi tipo di cibo: perché siete soddisfatti. Anzi, vorreste cucinare per gli altri, nutrirli, fare qualsiasi cosa, dare qualsiasi

cosa abbiate. Se è possibile cercate di farlo, se ci riuscite, fatelo. Cercate di capire che ora siete lo Spirito, e al di sopra di tutto"

Krishna 00 pag. 5

Bulimia

"Com'è possibile che *Lakshmi* (vedi Appendice) diventi una maledizione? Ma è così! Lei è nel Nabhi, pensate che posizione centrale! E lo governa, lo fa funzionare. Eppure si può addirittura arrivare a sentire in continuazione voglia di ingurgitare cibo nel Nabhi, e ci si mette a mangiare, mangiare come matti"

Nota: Si riferisce al fatto che il 3° chakra, danneggiato, non permette di provare soddisfazione ed esprimere equilibrio.

Diw pag. 3

Bramino

"Bramino è chi conosce il principio di Brahma: il principio dell'Amore Divino Onnipervadente"

C

Calma

"Si ha l'idea che una persona *realizzata* non debba mai perdere la calma, ma anche Cristo dovette prendere in mano la frusta

Se siete nello stato di *Nirvikalpa*, avete il diritto di infuriarvi perché vi è stato dato il diritto anche di alzare la voce, all'occorrenza

Dire che un'anima realizzata non dovrebbe mai adirarsi è sbagliato"

Sat-chit-ananda pag. 6

Calore

"Dovremmo comprendere che *Shri Hanumana (vedi appendice 2)* risiede dentro di noi e controlla il nostro lato destro, *Pingala Nadi*, dandoci l'ardore. Come risultato si genera del calore. Se ci si ispira correttamente allo stile di Hanumana il calore, l'energia, e la devozione corrono fianco a fianco agendo nel lato destro ma, senza l'equilibrio di Shri Hanumana, questo calore dà origine a problemi di fegato, asma bronchiale e attacchi di cuore; quando scende verso il basso verso i centri inferiori e va fuori dal suo controllo, causa malattie del sangue, problemi intestinali" *(vedi Chakra, Appendice 1)*

Hanumana 99 pag. 4

Cambiamenti

"Dopo la realizzazione lo stile di vita gradualmente si trasforma. Una persona che prima era estremamente aggressiva, di temperamento caldo e piena di ego, diventa molto gentile e dolce. Qualcun altro prima timoroso, spaventato o sempre preoccupato diventa coraggioso. A questo stadio non avete più alcuna paura. Avete la certezza di essere sulla strada giusta e di muovervi nella giusta luce"

"Per esempio, una signora mi ha detto di aver smesso di bere e fumare dall'oggi al domani. Io non glielo avevo mai detto. Mi ha raccontato: 'Ero molto esigente riguardo alla mia acconciatura, mi pettinavo in vari modi, andavo dal parrucchiere, passavo molto tempo dall'estetista. Ho smesso. Avevo anche l'abitudine di indossare abiti che non erano molto decorosi e ho iniziato a rispettare il mio corpo e a vestirmi come si deve'. Tutta questa conoscenza vi viene spontaneamente perché vi appartiene, anche se inizialmente viene dal vostro *Guru,* il cui compito è proprio guidare le persone"

Guru 00 pagg. 2,6

Capire

"Non riuscite a capire il livello spirituale perché è comunque al di là dell'analisi mentale. Voi riuscite a capire solo le cose morte, non quelle vive. Questo livello è al di là del vivente;

è ciò che è. Poiché non riuscite a capirlo, potete almeno arrendervi. Quando iniziate ad arrendervi e subentra la fede, la vostra consapevolezza sale più in alto e queste piccole, piccole cose insignificanti, che sono diventate più lontane ed evanescenti, si distaccano da voi"

"Per sviluppare la fede, innanzitutto dovete dire a voi stessi in modo razionale, chiaramente: 'Non vedi ciò che sta accadendo? Non vedi che la consapevolezza sale? Non capisci?' Dite a voi stessi: 'Non è forse qualcosa di dinamico?' Sedetevi e pensate a quant'è meraviglioso, quant'è grande. Parlate all'oceano, parlate ai fiori - sono migliori di molti esseri umani – e dite loro: 'Non pensate così anche voi?' In questo modo, dicendolo a voi stessi, svilupperete questa fede. Non c'è altro modo"

Divenire 80 pag.2

Cervello *(funzionamento del livello spirituale)*

"Sahaja yoga è lo yoga del cervello. Dobbiamo però comprendere che Sahaja Yoga non si fa mediante quella funzione del cervello che è l'attività di pensiero. Molti pensano che se dite a voi stessi: '*Devi essere così!*', funzionerà; che dicendo continuamente a voi stessi: '*Dovresti liberarti di un certo problema*' andrà bene. Altri pensano che dicendo a qualcuno: '*Hai questo che non va, dovresti correggerlo*', andrà tutto bene. Non è così, perché Sahaja Yoga non agisce a livello mentale, agisce a livello spirituale che è un livello molto più elevato di quello mentale.L'uomo è soffocato dal bozzolo di concetti da lui stesso tessuti. Quando è il cuore a lavorare sul cervello quello che accade di voi è che diventate una fonte di amore e di compassione. Una volta che si è diventati la fonte, che altro si dovrebbe diventare? Diverrete senza pensieri, perché non vi è rimasto più alcun desiderio, ambizione, competizione. Tutte queste cose appartengono al cervello. La mente è un mito, il cervello la realtà. Dobbiamo avere un cuore che pensa e un cervello che ama!"

Sahasrara 90; SY funziona pag. 1

Chakra

Il significato di chakra non è sovrapponibile a quello di "organo". Letteralmente è 'ruota, vortice di energia' determinato dal flusso delle tre principali correnti nervose del nostro sistema sottile. Sono sette i principali chakra o 'centri sottil'i la cui energia sovraintende al funzionamento di organi e plessi nervosi.

"Qualsiasi cosa possiate provare a fare solo perché pensate, non potete raggiungere alcun risultato come è ben chiaro a chi ha esperienza di Sahaja Yoga. Dovete usare le mani, dovete usare i piedi, dovete bagnarvi i piedi nell'acqua (pediluvio), perché l'acqua è l'oceano. I cinque chakra che si trovano nel mezzo fra il Mooladhara e il Sahasrara devono essere trattati tutti con l'idea che sono fatti essenzialmente di materia e i cinque elementi ne costituiscono il corpo"
"Se i chakra devono essere corretti, dobbiamo correggerli usando gli elementi in modo appropriato. Per esempio, una persona molto di lato destro deve riportarsi in equilibrio mediante il lato sinistro. Naturalmente va bene alzarlo con una mano, ma che ne è degli elementi? Una persona di lato destro possiede tutti gli elementi che danno calore, cioè la luce, il fuoco. Quindi, per chi è di lato destro la luce non sarà di grande aiuto. Ciò che funzionerà è la Madre Terra, e l'elemento Acqua che è rinfrescante, anche sotto forma di

ghiaccio. Qualunque cosa abbia un effetto rinfrescante dovrebbe essere usata per correggere le tendenze di lato destro, in modo da raffreddarlo. Le persone di lato sinistro, invece, dovrebbero usare la Luce, o il Fuoco per correggersi. Lo stesso vale per il cibo”

SY funziona pag. 2

Cibo

“Stiamo diventando sempre più artificiali. Il cibo è artificiale, i vestiti sono artificiali, tutto il nostro comportamento diventa sempre più artificiale. A causa del bombardamento della pubblicità, a causa di tutte queste influenze esterne, dimentichiamo la nostra innata saggezza che viene minata da tutti questi mali moderni. Riguardo al cibo, le persone di lato destro dovrebbero assumere cibo di lato sinistro, cioè carboidrati, dovrebbero diventare, molto o in parte, vegetariani e mangiare al massimo pollo ma non pesci, non cibo di mare, perché sono tutti caldi.....Le persone di lato sinistro dovrebbero assumere più proteine. Questo è il modo in cui trattare l’aspetto materiale dei vostri chakra”

Sahaja Yoga funziona… pag. 3; Sahasrara 92 pag. 4

Collera

“Un Sahaja Yogi dovrebbe essere ben equilibrato. Quando state per adirarvi, dovreste osservare in silenzio. Io credo di non adirarmi mai. Se non ci si inquieta, ogni cosa va per il verso giusto. Ma le persone non riescono a controllare la collera, e si mettono a maltrattare. L’eccesso di rabbia è una cosa seria che può sfociare in una grave malattia chiamata Alzheimer. La collera senza motivo è la causa dell’Alzheimer!”

Hanumana 9. Pag. 5

Collettività

“Dobbiamo procedere tutti insieme. Che solo qualcuno raggiunga qualcosa, secondo Sahaja Yoga non è di alcuna utilità. Come vi ho detto, è il movimento collettivo che funzionerà e tutti voi dovete farlo funzionare. È così dolce che oggi abbiate veri fratelli e sorelle in tutto il mondo. Ovunque andrete, vi riceveranno con tutto il cuore come voi li avete ricevuti con tutto il cuore. Ma dobbiamo arrivare tutti al punto di poter stare gli uni di fronte agli altri con un amore totale, con gli occhi aperti, senza preoccupazioni di sorta, senza paura di nessuno; ma dicendo soltanto che sono i vostri fratelli e dovete amarli”

“L’unico modo per crescere è essere collettivi, non c’è nessun altro modo” “Nei tempi antichi la gente andava sull’Himalaya, restava in uno stato di isolamento continuo e soltanto poche persone venivano scelte per l’ascesa spirituale. Qui ora non è in questione la crescita spirituale, ma la crescita della collettività dentro di voi, cioé il fatto di riuscire a diventare persone collettive, in grado di gioire. Una persona così sviluppa nuovi tipi di poteri, poteri sottilissimi, che possono penetrare in ogni atomo, in ogni molecola umana. Ma questa penetrazione è possibile solo se si ha un temperamento collettivo”

Come superare.. 7,9 pag. 5; Guru 97, pag. 1

Colpa

"Quando il **Vishuddhi sinistro** ha dei blocchi ci si sente in colpa: 'Non avrei dovuto fare quella cosa o quest'altra…'. Poi dite: 'Sono proprio miserabile, sono molto colpevole...' Maledite voi stessi e questo è un altro nonsenso. Quando vi mettete a fare così, diventate di nuovo una cosa morta. Perché l'energia vivente non condanna mai. Non fa altro che progredire. Non condanna se stessa. Non aggredisce. Ha la saggezza di stare al centro. Questo è il modo in cui la gente dovrebbe vincere il proprio lato sinistro: distogliendo l'attenzione dalle cose morte. Dovreste osservare tutto dal centro. Quando siete sul lato sinistro, grazie al desiderio di ricerca della verità, non siete colpevoli di nulla. Una volta che si cerca la realtà, si è già liberi da tutte le colpe costruite nella mente. La maggior parte di esse sono artificiali. Non c'è nessun bisogno di mettersi in testa idee di colpa, ma purtroppo la maggior parte delle persone continua a farlo come fosse una moda. La colpa appartiene al passato e siccome il passato non esiste, non dovreste preoccuparvi per essa. Qualsiasi errore abbiate commesso, avreste dovuto fronteggiarlo al momento in cui veniva compiuto, ma ormai il fatto non esiste più, e non ha più senso preoccuparsi di ciò che è stato fatto nel passato. Dunque, per favore dite dentro di voi: 'Io perdono me stesso'. Dovete dire: 'Io perdono me stesso', perché il potere dell'Amore Divino è l'oceano del perdono. Sì, dovete completamente perdonare voi stessi e non sprecare più il vostro tempo sentendovi colpevoli. Se non vi perdonate, potreste danneggiare quel centro che si chiama **vishuddhi sinistro**, fino a farlo chiudere completamente, impedendo così alla Kundalini di passare. Ci sono persone che si sentono colpevoli anche dei tanti errori commessi dai loro antenati.

Inoltre, se non perdonate voi stessi e gli altri, potreste sporcare l'agnya chakra che si trova nel chiasma ottico. Questo centro è molto contratto, e se non perdonate non potrà essere aperto, mentre è essenziale che in qualche modo si apra per permettere alla Kundalini di attraversarlo e proseguire. Una volta che avrete perdonato tutti, senza pensare in particolar modo a qualcuno, vi sentirete molto leggeri e, quando la Kundalini salirà attraverso l'*agnya chakra,* vi donerà consapevolezza senza pensieri. Così, per favore, perdonate voi stessi e ogni altra persona, senza pensare a nessuno in particolare, tre volte al giorno e ogni sera prima di andare a dormire. È come una preghiera.

Quando sarete nel presente, resterete sorpresi di essere tanto in pace. Nel lago della vostra mente non ci sarà più inquietudine né scompiglio, e vi godrete questo stato pacifico come una grande benedizione che corona un'esistenza piena di gioia. Per stabilizzare questa pace ognuno di voi, ogni giorno, deve provare a raggiungere lo stato di consapevolezza senza pensieri. Tutte le cose più belle vi faranno entrare automaticamente in uno stato di consapevolezza senza pensieri, sia che siano state create dalla natura che dagli esseri umani. Guarderete ogni cosa senza che alcun pensiero vi entri dentro. Nel vostro essere fluirà solo la gioia della creazione, che agisce come un'energia libera, non legata a un motivo particolare. Vi sentirete estremamente gioiosi per quel che siete e non come risultato di alcuna reazione mentale"

"Non sentitevi in colpa per nessun motivo, perché sentendovi in colpa non farete progressi. Il senso di colpa è una scappatoia. Dovete affrontare il problema. Dovete affron-

tarlo e osservare, correggere voi stessi e non identificarvi con questo sentimento. È molto meglio che continuare a sentirsi in colpa o diventare aggressivi, sistema del tutto mentale"

"Vedete, non è nemmeno indice di intelligenza cercare sempre colpe negli altri o cercare di incolpare sempre noi stessi. Entrambe le cose sono sbagliate"

Consigli 81, pag. 2; SY funziona 83, pag. 5; Come superare 79, pag. 4; Meta 11

Compassione

"Ci sono delle cose che funzionano come elementi unificanti della personalità: la prima è l'attenzione, la seconda è l'intelletto, e la terza è il cuore. E sono tutte e tre unificate dalla compassione"

"Ci sono dei Sahaja Yogi che mi chiedono: 'Madre, come facciamo ad avere amore e compassione?' Se in meditazione sviluppate la consapevolezza senza pensieri e, in questo stato guardate tutte le vostre relazioni, sarete meravigliati di come i cancelli della compassione si apriranno. La consapevolezza senza pensieri apre il cuore, che non si dirige verso una o un'altra persona, va invece in tutte le direzioni, perché la compassione non è lineare, non è aggressiva, ma scorre, allevia, addolcisce. I santi hanno sempre fatto così, ma questo non piaceva a nessuno così, per gelosia, li hanno perseguitati, torturati, crocefissi"

Guru 95 pag. 2

Comprare *(con la cosapevolezza vibratoria)*

"Anche se siamo portati ad interessarci di più degli aspetti materiali della vita, non serve accumulare tante cose che per 'temperamento' e natura sono di plastica. Dovreste avere poche cose che abbiano valore spirituale senza cercare di averne di straordinarie ma prive di valore spirituale. Cercate di non accumulare cose assurde. Gradualmente vi accorgerete di ridurle sempre più. Qualsiasi cosa acquistiate, dovreste prima sentirne le vibrazioni e poi comprarle, in caso contrario non compratele affatto"

Qualunque cosa vogliate comprare dovreste valutarla con la consapevolezza vibratoria. Se non riuscite a capire, chiedete aiuto a qualche altro Sahaja yogi. Ma non continuate a comprare oggetti solo perché vi sembrano economici, carini o buoni. Cercate di acquistare cose che siano buone secondo le vibrazioni. Se non lo sono, lasciate perdere"

SY funziona 83, pag. 4

Comunicazione

"Molti pensano che con l'aggressività si comunichi meglio, il che non è vero. Ma come sciogliere la gente con la dolcezza? Avere completa umiltà è segno di grandezza e di maturità. Come gli alberi che quando sono carichi di frutta si piegano verso terra. Poi segno di grandezza e di maturità è la capacità di tenere l'animo tranquillo senza collera. La collera viene dal fegato e viene espressa dal vishuddhi. Dobbiamo guardarla dentro di noi: 'Dove sta questa collera? nel fegato? Bene lo metterò a posto!' Insomma il trucco sta nell'affrontare se stessi e comprendere da soli quanto si stia sbagliando… Se dovete dire qualcosa, ditela in modo che non ferisca nessuno, anzi in modo tale che chi riceve

le vostre parole gioisca del vostro umorismo e comprenda il suo problema. Liberarsi da ciò che è negativo è la cosa principale. Diventate spettatori delle vostre azioni. Allora vi renderete veramente conto di ciò che state facendo, di come vi comportate nelle diverse circostanze, e finirà l'autoinganno in cui continuamente cadiamo"

Kundalini 91

Conflitti

"Le conseguenze del risveglio della *kundalini* e dell'aver avuto la Realizzazione del Sé sono numerose. Innanzitutto una persona è costantemente in contatto, o diventa effettivamente parte, del Potere Divino Onnipervadente. Ricerca la verità usando la sua nuova consapevolezza, e poiché la verità è una sola, tutte le persone realizzate vedono la stessa verità. Si eliminano quindi i conflitti!

Mentre l'attività puramente mentale, senza la Realizzazione del Sé, conduce a idee conflittuali e persino a guerre, queste vengono eliminate dopo la Realizzazione del Sé"

Confronti

"Non dovrebbero sorgere problemi di confronti"

"Siate solo voi stessi"

"E voi siete la luce! Quali paragoni possono nascere? Se vi trovate a un punto assoluto non esiste paragone"

Confusione

"A chiunque guardi serenamente e obiettivamente la situazione nella quale si sono cacciati gli esseri umani balza all'occhio che, finché non sarà raggiunto un varco verso una forma superiore di consapevolezza, verso un sistema di valori superiore, sarà impossibile uscire dalla confusione da noi stessi creata. Ci siamo lasciati soggiogare dalla materia e dagli istinti animali, cose che ci portano verso l'autodistruzione"

Meta 3 pag. 7

Conoscenza

"Le conseguenze del risveglio della Kundalini e dell'aver ottenuto la Realizzazione del Sé sono numerose. Innanzi tuttouna persona è costantemente in contatto o diventa effettivamente parte del potere divino Onnipervadente. Ricerca la verità usando la sua nuova consapevolezza e poiché la verità è una sola tutte le persone realizzate vedono la stessa verità! Si eliminano quindi i conflitti, mentre l'attività puramente mentale senza la realizzazione del Sé conduce a idee conflittuali e persino a guerre: le stesse vengono eliminate dopo la Realizzazione del Sé"

- assoluta

"Con le vibrazioni potete scoprire e verificare qualsiasi cosa**,** persino se le persone hanno ottenuto la Realizzazione o no. Potete scoprire se le persone stanno cercando di ostacolarvi o vi stanno aiutando a capire qualcosa"

"Sulla punta delle dita voi *sapete*"

"Se qualcuno raggiunge la verità nessuno può condizionarlo o imbrogliarlo"

"La vita delle grandi personalità testimonia che quando hanno affermato che qualcosa era la verità, l'hanno fatto attraverso l'esperienza e non soltanto attraverso la lettura o la fede. Hanno potuto sentire la verità nel loro sistema nervoso centrale; dunque è impossibile influenzarli. Così come un seme diventa albero, ma poi non può tornare seme"

"Naturalmente prima dovete crescere e per questo dovete meditare, perché una volta che fate questa meditazione, l'intero esistente diventa illuminato e bello tanto che non lo volete cambiare"

- di se stessi e di Dio

"La conoscenza di Dio onnipotente non è mentale….Origina dal cuore e va al cervello. È qualcosa che viene dalla vostra esperienza di gioia e ricolma il cervello, e il vostro cervello non può negare"

"La conoscenza di Dio dà la resa più bella, vi sentite assolutamente al sicuro in quell'oceano d'Amore"

"Le scritture indiane dicono che senza la conoscenza di se stessi la vita non ha senso. Non è possibile godere pienamente di questa conoscenza se non si è tutt'uno col potere onnipervadente"

"Nel corso di questa ricerca, forse neanche sapevate cosa cercare. Ciò che stavate cercando era conoscere voi stessi. In tutte le religioni è detto: "*Conosci te stesso*". È una cosa comune che hanno detto tutte. Questo è un punto assoluto, che esiste in ogni religione: 'Conosci te stesso'. Perché, senza conoscere voi stessi, non conoscerete Dio, non conoscerete la spiritualità. Quindi, il primo passo è: 'Conosci te stesso'…".

"L'essenza di *tutte* le religioni è che dovreste conoscere voi stessi. Dovreste indagare, andare a chiedere a quanti lottano in nome della religione: '*La vostra religione vi ha permesso di conoscere voi stessi?*' Ma le persone si perdono nei rituali, credono che basti eseguire dei rituali per essere vicini a Dio"

- di Sahaja Yoga

"Questa è la verità: voi avete l'intera conoscenza sottile, cosa che nessuno ha avuto finora. Forse perché quei Guru non volevano darla, o forse loro stessi non l'avevano. Tutta la conoscenza di Sahaja Yoga è semplice, molto sottile e reale"

- ed esperienza

"Per conoscere Dio, occorre, innanzi tutto, conoscere se stessi. Senza questo non potete conoscere Dio. È essenziale che conosciate voi stessi. Ma di voi stessi riuscite a raggiungere solo una conoscenza parziale. L'*esperienza* non è sufficiente, ci deve essere la *conoscenza* ed è proprio questa che il Guru vi dà. Poi occorre verificarla, occorre scoprire, qualsiasi

cosa vi abbia detto il vostro Guru, se è vera o no, se è corretta o no, o se si tratta soltanto di un'altra illusione"

Sahasrara 00 pag. 45; Sahasrara 01 pag. 5; Guru 01, pag. 10; Kundalini 00 pag.1; Guru '00 pag. 1

Consapevolezza

- senza pensieri

"In meditazione non ci sono pensieri… Sentite una brezza fresca sulle mani, sentite pace e tranquillità".

"I pensieri nascono e svaniscono. Tra un pensiero e l'altro c'è uno spazio. Se riuscite a fermarvi per un attimo raggiungete la **mente conscia.** Nel presente, nel preciso momento in cui mi ascoltate siete consapevoli"

- collettiva

"Con questa consapevolezza collettiva potete curare le persone, potete dare loro la Realizzazione, potete sentire la Kundalini di qualsiasi persona, ovunque sia nel mondo, e curarne i chakra. Standovene seduti qui potete dire quale sia la condizione di una persona lontana. Dovunque vada, la vostra attenzione agisce. La vostra attenzione diventa Universale"

- e coscienza

"La coscienza di essere vivi, la coscienza di quanti oggetti possediamo e la cosiddetta 'conoscenza 'che abbiamo delle cose, tutta questa coscienza è depositata nei pressi del fegato, vicino al diaframma. Ma poi questa capacità di essere coscienti sale verso i chakra superiori lungo il canale centrale verso il Sahasrara, e qui diventate consapevoli non mediante un pensiero, non mediante un'attività di comprensione o di osservazione volontaria ma grazie al fatto che ora il vostro cervello comincia ad avere un livello molto, molto alto di sensibilità"
"Quando la Kundalini sale passa attraverso il Sahasrara, vi unisce al Potere Onnipervadente, che è Conoscenza, Amore, Verità. E allora sapete che l'idea di sentirsi separati dagli altri non ha alcuna consistenza. Così finalmente fluisce in voi la consapevolezza illuminata"

- illuminata

"Quando desiderate sapere se qualcosa sia giusta o sia sbagliata, assolutamente giusta o assolutamente sbagliata dovete semplicemente tendere le mani verso quella persona o quella cosa, e immediatamente lo saprete in base alle vibrazioni**"**

Sahasrara 99 pagg. 1,2; Sat chit ananda pag. 3

Correggersi

"Dobbiamo fronteggiare e correggere noi stessi ogni giorno….. dobbiamo distaccarci ogni giorno da noi stessi per vedere cosa abbiamo fatto fino ad adesso, dove siamo arrivati, che stiamo facendo"

Guru 01 pag. 7

Coscienza

"C'è uno stretto collegamento tra il silenzio e la consapevolezza senza pensieri La penetrazione nell'Inconscio fa cadere la barriera fra la coscienza umana 'limitata' e la realtà"

- Coscienza o Turiya (quarto stato, quarta dimensione)

"Quando i ricercatori di verità cominciano il loro cammino - ricercando sinceramente, deliberatamente, ma alla cieca - a questo livello sono orrendamente sviati da falsi Guru, che son proprio come ladri con indosso le vesti di un re, e cadono nelle loro grinfie. Nelle nostre scritture si parla del fatto che l'uomo deve raggiungere un reame dove possa entrare nella quarta dimensione della coscienza stato denominato *turiya*, che vuol dire 'quarto'). Scienziati come Francis Crick stanno lavorando proprio sul tema della coscienza, specialmente sulla coscienza della visione. Lo stadio denominato *turiya* è lo stato della totale coscienza sottile. Gli scienziati dovrebbero raggiungere lo stato di *turiya*, e di lì scoprire lo stato di coscienza più alta che guida e promuove tutta la coscienza umana normale. Certe volte mi sembra che gli scienziati si siano perduti in un vicolo cieco e non vogliano accettare il Divino, che potrebbe dar loro una visione completa della realtà. Noi viviamo in tre dimensioni, normalmente. I santi si elevano fino alla quarta dimensione, e attraverso questa ascesa raggiungono uno stato di completa tranquillità, di completa integrazione e totale consapevolezza della realtà. Gli sforzi della loro ascesa sono stati descritti nelle più diverse lingue e nei più diversi modi. Le tre dimensioni nelle quali normalmente si vive sono quella fisica, quella mentale e quella emozionale. E la quarta dimensione è quella spirituale. Ora, usando intensamente le prime tre dimensioni s'arriva a capire la futilità delle nostre vite, ed allora ci si mette a cercare la verità assoluta perché, con le conoscenze di cui già disponiamo, non riusciamo a raggiungere nemmeno la soddisfazione di avere una mente tranquilla"

- collettiva

vedi Dubbio e Consapevolezza

Meta 7 pag. 1

Creatività

"Anche la vostra creatività passa ad un'altra dimensione. Certo, non solo date la realizzazione agli altri, ma create anche arte…. Avete tutte le capacità, per cui potete diventare molto creativi… Create per creare. Create per amore della creazione; gioite di questa creazione; e divenite il più possibile adattabili e tolleranti nei confronti dei commenti della gente!"

Crescita

"Il significato di ciò che dico è da assimilare, non da criticare, non da rileggere, ma da assimilare. Questa assimilazione può essere ostacolata da molti altri fattori, ma è l'unico

modo in cui crescete. Come cresce un albero? Per assimilazione. Qual è la bocca dell'assimilazione? È "Nirvichara". Che cos'è Nirvichara? È lo stato in cui non pensate"

Guru 00 pag. 1; Divenire 80 pag. 2

Cristo

"Il messaggio del Cristo consiste nella Sua resurrezione, cioè nell'insegnamento che noi siamo lo Spirito e non il corpo. Egli dimostrò, attraverso la Sua resurrezione, come ascendere al regno dello Spirito"

"Ma solo dopo essere diventate anime realizzate, cioè dopo essere rinati Egli assorbirà tutti i vostri peccati.

Lo disse molte volte: "Voi dovete rinascere".

"Una volta che siete risorti e diventate anime realizzate, dovete comprendere che ora il movimento è verso l'interno. Dovete permettere allo Spirito di assumere la direzione di tutte le cose. Ora, che cosa dovete fare per raggiungere questo ? La prima cosa è il distacco, possibile solo abbandonando il dominio dell'Ego e Sperego, ed entrando nel dominio dello Spirito. Poi la cosa importantissima che Cristo ci ha dato è l'arma del perdono e se andate avanti nel vostro processo diventate anche compassionevoli"

"la persona che è in pace è potente. La persona che non reagisce a nulla è la più potente" "assorbendo le sue qualità di umiltà e adattamento subentrerà la pace" "Cristo venne sulla terra per espandere il vostro presente. Si deve dunque avere cura di Cristo che è il Cristo presente, nato dentro di voi"

"Tutta la base della vita del Cristo è moralità. Lui è perfetta purezza. Ora a livello dell'Agnya risiede il Cristo e se i vostri occhi sono impuri, pieni di lussuria, di avidità voi siete contro Cristo, siete anticristo. Insomma soltanto se i vostri occhi sono puliti, puri, potete gioire dell'amore di Dio, altrimenti non potete"

Easter 00; Easter 82; Easter 84

Critica e falsità

"È una consuetudine che quando le persone ricevono ospiti continuino a lodarli finchè sono presenti ma appena se ne saranno andati inizieranno a criticarli. È molto comune tra le signore. Di fronte fanno complimenti e alle spalle criticano. Questa ostentazione di amore non va. Anche il destinatario capisce che state solo fingendo"

Cuore

"Parliamo ora del cuore, dove risiede lo Spirito, come sapete. Quando è il cuore a lavorare sul cervello, quello che accade di voi è che diventate una fonte di amore e compassione"

… "La parte sinistra del chakra è il riflesso di Dio onnipotente"… "Dobbiamo avere un cervello che ama ed un cuore che pensa!"

- allenamento

"Quando dobbiamo risolvere le cose con il cervello cerchiamo di svilupparlo, non è vero? Memorizzando, esercitandoci, insegnandogli a pensare, come procedere in questo o in quel modo; cerchiamo di allenare il cervello.

In Sahaja Yoga dobbiamo allenare il cuore e, per allenare il nostro cuore, occorre sapere innanzi tutto che è avvolto dall'ego o dal superego. L'area limbica, in effetti,è collegata con il cuore e se c'è ego, il cuore sarà sempre un cuore per modo di dire. Non sarà il cuore vero ad agire, ma soltanto una proiezione mentale e vi sembrerà di agire con il cuore, mentre non è così"

- debole

"Vediamo cosa fare se abbiamo un cuore debole. Potreste cercare di dire a voi stessi: "Questo non va bene…quello non è buono…" o qualsiasi cosa e suggestione di tipo mentale o auto suggestione"…. "Tutto ciò è ancora mentale. Non è così che funzionerà. Occorre comprendere che ciò che dobbiamo fare è alzare il lato sinistro e portarlo sul destro. Non c'è altro modo. Dovete farlo funzionare proprio con le mani. Sono le vostre mani che lo fanno funzionare, non il vostro cervello. Perciò usate le mani e i metodi di Sahaja Yoga" (vedi introduzione)

SY funziona 83 pag. 2; Sahasrara 90; Guru 95 pag. 1

Cura

"Un Sahaja Yogi non si arrabbia. Cerca di curare…." ".. Non dice: 'Sei proprio negativo, orribile!' No, no! Accetta la sfida: 'Col mio amore puro io posso curare'…." "….grazie al vostro temperamento, alla vostra natura, al modo con cui trattate l'altro, il modo con cui parlate…" ".. Gli insegnate anche cosa sia la verità"

Guru 01 pag. 10

D

Decisioni

“Le decisioni devono essere spontanee. Non occorre fare dei calcoli. Trovate le soluzioni immediatamente, spontaneamente.. Mettiamo che vogliate acquistare un tappeto. Bene, entrate nel negozio e sapete subito qual’è. In ogni momento della vita dovreste prendere decisioni spontanee. Decisioni istantanee. Ma quello che noto è uno stile del tutto diverso. La gente va di negozio in negozio, poi fa una lista, prende tutte le misure, infine va a casa e dice che deciderà il giorno dopo. Questo non è un comportamento da Sahaja yogi. Un Sahaja yogi deve decidere ogni cosa con assoluta spontaneità, e all’istante.

Come diventare spontanei? Quale qualità avete? Qual’è l’arma che avete per sapere quale decisione prendere? Lo sapete? Avete le vibrazioni! (vedi introduzione) Avete la percezione delle vibrazioni e sapete distinguerle. Sapete cosa vi dicono, cosa vi suggeriscono, cosa vi comunicano. Mediante le vostre vibrazioni dovreste sapere in un secondo cosa fare”

Kundalini 00 pag. 2

Denaro

“La mentalità orientata al denaro è qualcosa di molto grossolano. Se la gente è orientata al denaro, Sahaja Yoga non funziona bene con loro. Le persone che pensano sempre ai soldi, all’assicurazione, al tappeto che si è rovinato, a questo, a quello, sono molto difficili. Ma peggio di loro sono quelli che vengono qui per sfruttare in qualche modo Sahaja Yoga. Vengono anche queste persone grossolane e, quando vedono che non possono far funzionare i loro piani, se ne vanno”

Sottigliezza 80r pag. 1

Desiderio

“Per quanto riguarda Sahaja Yoga, la cosa basilare è la Kundalini e la Kundalini, come vi ho detto, è il puro desiderio di Dio. Ascoltate ancora con attenzione: *puro* desiderio. Significa che tutti gli altri desideri sono impuri. Esiste un solo puro desiderio ed è quello di essere uno con il Divino, uno con Brahma, uno con Dio. Quindi abituate per gradi la vostra mente a realizzare questo desiderio come la cosa principale. Se abituate la vostra mente in questo modo, potete sviluppare il puro desiderio così, a poco a poco tutti gli altri desideri si annulleranno. Il desiderio di essere uno con il Divino è il più puro e il più elevato. “….È detto “desiderio reale o puro “, è il puro esistere e corrisponde al canale sinistro; è uno dei tre poteri in cui si differenzia l’OM primordiale da cui la creazione ha avuto inizio. *(vedi introduzione)*

Creazione pag. 1

Dedizione

"Ciò che abbiamo ricevuto da Dio va apprezzato e dato agli altri per non arrestarne il flusso, come un fiume che scorre"

Devozione

"Potremmo affermare che il lato destro è la fonte dell'energia e il sinistro quello della devozione"… "Con questa devozione si possono scrivere bellissime poesie, è possibile danzare e cantare in continuazione perché si ha la pace interiore e si gioisce di se stessi. Quando si è soli, non si è soli. Si gioisce di se stessi. Si sa di essere uno con il Divino. E si hanno le benedizioni del Divino. Persone di questo tipo non assumono atteggiamenti artificiali, non si preoccupano mai, non si agitano, non sono spasmodicamente proiettate nel futuro né pensano al passato, ma vivono nel presente. Quando si è nel presente si è nel silenzio assoluto. Se c'è qualche problema o capita qualcosa, entrano immediatamente in consapevolezza senza pensieri. È questa la loro capacità. Per diventare un Guru dovete sviluppare questo tipo di personalità. Non dovete essere turbati da nulla"

Hanumana '99 r pag. 2

Difetti

"Cercare difetti negli altri è un gioco comune a tutti gli esseri umani. Nessuno vede mai i propri. Trovare difetti negli altri non vi sarà di aiuto. Cercate, piuttosto, di scoprire i vostri per cercare di curarli, di superarli e risolverli. È una responsabilità che avete verso voi stessi. Fareste meglio a pensare a scoprire i vostri difetti e a correggerli. Ma alcune persone vanno molto fiere delle loro passioni"… " E dire a tutti che una certa persona ha qualcosa che non va, che ha fatto questo o quello, è molto, molto sbagliato, e crea un sentimento collettivo di avversione nei confronti di quella persona, invece di aiutarla. Tutti, sempre abbiamo dei problemi. Perciò chi manifesta un problema va aiutato collettivamente, e non bisogna parlarne male…. Può darsi che faccia degli errori, ma se vi mettete a sparlarne e a dire: "Quella persona ha questo e quest'altro che non va", non siete Sahaja Yogi. Siete Sahaja Yogi soltanto se sapete vedere i vostri difetti attraverso l'introspezione" Anche nel risveglio della Kundalini risiedono intrinseci difetti dovuti al Karma precedente"

"Ma non dovete identificarvi nei vostri difetti. Sarebbe meglio ammettere i propri difetti e liberarsene. Dovete imparare ad affrontare voi stessi senza mai giustificarvi. Alcuni hanno l'abitudine di giustificare persino i propri figli, fratelli, mariti e mogli. Non li aiuterete facendo così"

Vedi Giusto comportamento

Guru 00 pag. 4, 5; Messaggio di Cristo e... pag. 4

Dignità

vedi Rispetto di sé

Dio

vedi Conoscere Dio, Sé, Atman

Discernimento

"Shri Krishna (vedi appendice) ci dà il discernimento e questo è molto, molto importante perché tutti i nostri problemi di disintegrazione, schizofrenia, di scissione scompaiono quando sviluppiamo questa capacità. Ma per lo più la gente non ha il vishuddi a posto. Nello stato di Nirvikalpa (stato '*al di là del dubbio*')…. sapete esattamente cosa si deve fare. Quando strillare qualcuno, quando restare calmi e pacifici, quando essere silenziosi, quando dire una cosa, fin dove arrivare.Tutte queste qualità si sviluppano attraverso un vishuddi chakra tenuto in buono stato, perché quel che state facendo lo fate per l'*heether*, il miglioramento dello Spirito di un'altra persona. Certe volte è meglio usare il silenzio. Questo è quello che Krishna ci ha insegnato. Non solo ce lo ha insegnato ma lo ha messo dentro di noi, quell'aspetto del vishuddi chakra che chiamiamo 'discernimento'. Ha messo dentro di noi il potere di essere testimoni, spettatori della rappresentazione teatrale, il potere di essere distaccati.

"Questo potere ha saggezza e discernimento. Se non è così, non si tratta di un potere divino, è una specie di potere satanico"

Vishuddi 83

Disintegrazione

"Siamo così disintegrati che la connessione con il Divino non è mai completamente stabilita. Come ho detto, se questo microfono attraverso il quale vi sto parlando fosse diviso in cinque parti e tutte e cinque combattessero l'una con l'altra, non potreste ottenere niente da questo strumento, benché sia connesso con l'impianto principale"

Come superare 79 pag. 2

Distacco

vedi correggersi

Divenire spirituale

"Il desiderio di conoscere l'aldilà è apparso nell'evoluzione insieme alla razza umana. Quando l'uccello è in gabbia aspira allo spazio del cielo. Allo stesso modo l'uomo fu imprigionato nel guscio dell'Ego e del Super Ego affinché il suo desiderio di conoscere l'aldilà accelerasse il processo evolutivo. Nello stesso modo in cui il seme contiene tutte le parti dell'albero così in ogni essere umano sono contenuti tutti i semi del suo divenire spirituale"

Avvento pag. 169

Dominio sull'altro

"Prendiamo, per esempio, l'attuale tipo di cultura in cui vediamo tutte le donne esibire il proprio corpo, solo per attrarre gli uomini! Che cosa significa? Sul piano dell'evoluzione vi trovate ad un livello molto superiore, non c'è dubbio, ma vi mettete a competere con gli uomini e anche a dominarli parecchio. L'intuito delle donne oggi nel mondo occidentale è molto scarso, devo dire, perché sono molto polemiche. Perciò questa qualità speciale che è l'intuito deve essere sviluppata"

Intuito 80 pag. 4

Dubbio

- come malattia

"Non so proprio come descrivere questa follia di dubitare. Per esempio, un certo numero di voi, il secondo giorno se ne è uscito con questa affermazione: '*Io ho sempre dei dubbi'*. È questo un segno di saggezza? Da dove viene questo dubitare? Dal signor Ego perchè non vuole che voi troviate l'Assoluto. Siete identificati con il vostro Ego e non volete trovare l'Assoluto perchè il signor Ego ha da sempre condotto la vostra vita. *Volete* dubitare. Dubitare di cosa? Su che cosa avete dubbi? Sentite la brezza fresca. Bene, allora sedetevi. È come se una matricola universitaria si sedesse a una lezione e all'insegnante che sta spiegando dicesse: "Ho dei dubbi". Che cosa dovrebbe dire l'insegnante, proprio non so! A questo punto dovete essere umili, umili nel vostro cuore: "*Io non conosco me stesso. Devo conoscermi. Finora non ho conosciuto me stesso, non ho mai avuto contatto con l'Assoluto. Con quali strumenti mi trovo a dubitare?*". Questo insomma è uno dei più grandi ostacoli per il risveglio, e anche dopo il risveglio della Kundalini"

- e consapevolezza

"Dal primo stadio pieno di dubbi, si passa al secondo, *Nirvikalpa*, lo stato in cui non c'è (=*nir*) dubbio (= *vikalpa).* Per adesso a Delhi vi sono pochissimi Sahaja Yogi così. Prima di tutto, per temperamento sono *vikalpi*. La ragione è la atmosfera intrisa di *vikalpa.* Se dite qualcosa, un altro vi zittirà dicendone un'altra. Il fatto è che l'intera atmosfera è così *Vikalpi* che non siete ancora stabilizzati in Sahaja Yoga….. Mi domanderete: "Come si diventa *Nirvikalpa*?" Supponete di trovarvi in acqua e aver paura di annegare: se venite issati su una barca non avete più paura di annegare, vi potete sistemare saldamente. Dovete stabilizzarvi saldamente e in tal modo ricevete energia precisamente caratterizzata: la vostra Kundalini inizia a muoversi. Abbiamo a Bombay certe persone la cui Kundalini fuoriesce di molti centimetri. Allo stadio di *Nirvikalpa* la coscienza collettiva diventa sempre più sottile. A questo stadio, quando la realtà diventa più chiara, potete comprendere il più profondo significato delle cose. Per esempio, comprendete il lavoro della Kundalini. Cominciate a capire come si espande. Potete capire come funziona. Potete usarla per esperimenti con le vostre mani e potete indirizzarla come volete. Potete curare le persone e dimostrare come la Kundalini agisca in modi diversi. Potete determinare permutazioni e combinazioni della Kundalini. È come dire che nel primo anno di musica si imparano solo le sette note più due altre note e semplici *raga* (scale indiane,

melodie di base) ma, quando si diventa più sottili ed elevati, si sa in tutti i minimi dettagli come comporre musica. Allo stadio di *Nirvikalpa* non avete bisogno di rivolgere le mani verso una persona. Stando seduti, sapete dov'è, cosa sta succedendo, dove è bloccata, qual'è il problema, quali sono i problemi collettivi. Non avete dubbi su Sahaja Yoga, né sulla Kundalini, né su nient'altro. A questo punto sperimentate e usate con padronanza la Kundalini . A questo stadio *Chitta*, la coscienza, diventa sottile"

- e verità

"È molto facile dubitare. Questo è il problema della mente occidentale, che dubita. Quando sapete (intuitivamente) che sto dicendo delle Verità sulla vita spirituale, come potete dubitare? Il modo migliore è capire il mio amore, attraverso di esso mi capirete meglio. È molto più facile comprendermi col cuore che col cervello"

Sat-chit-ananda 77 pag. 5; Sottigliezza r pag. 6; Il messaggio di Cristo79

E

Economia *(determinazione del valore)*

"Quindi il valore non sono i soldi. Questo tutti dovrebbero capirlo bene. Allora in che cosa consiste il valore? È il sentimento che provate dentro il cuore nel prendere un regalo per qualcuno: quello è il valore ed è quella è la vera *Lakshmi* (vedi appendice). Quando, ad esempio, volete costruire una casa, i progetti che fate, l'idea che sta dietro a tutto il lavoro che svolgete, quello che cercate di esprimere attraverso questa casa: quello è il suo valore. Una volta per tutte va capito che bisogna usare questa *Lakshmi* per certi valori e non per mettervi in mostra o per l'ingordigia di avere altro denaro. Quanta superficialità che abbiamo riguardo il denaro! Di per sé il danaro può essere paragonato a del semplice vetro: se dietro al vetro ci mettiamo del mercurio allora diventa qualcosa che ha un valore. Quando andiamo a comprare qualcosa, qual è il nostro scopo? Lo scopo per cui compriamo determinerà il valore della cosa acquistata....."

Anche se il vostro principio di Lakshmi è misero e scarso, se decidete di agire in modo da accrescerne il valore, diventa molto, molto più grande. Il segno che una persona che è *Lakshmi-pathì* (ne è '*signore*', cioé possiede il principio di Lakshmi) è questo: ha una casa che è come un fiore di Loto nelle mani della Dea; protegge i dipendenti; con la mano sinistra dona: questa è l'immagine della Lakshmi e questa è proprio la Lakshmi dentro di voi. Se avrete questi elementi in equilibrio senza condizionamenti e senza ego, allora sarete dei Sahaja Yogi, altrimenti no"

Diw 97 pag. 6

Ego

"Le persone orientate sull'Ego sono avare e spendono tutto per sé, hanno da ridire su tutto; sembrano molto brillanti e si considerano molto intelligenti ma sono invece alquanto stupidi, e spesso i loro progetti falliscono, sono di temperamento caldo, iperattivi, critici, aggressivi. Hanno una iperattività degli organi che danneggia cuore, fegato, rene; hanno spesso pressione alta e mangiano troppa carne"

- e autoconoscenza

"L'Ego degli esseri umani non vuole accettare che essi non sono ancora completi e che devono conseguire la Realizzazione. Questo è segno che il movimento di autoconoscenza è molto lento e la gente non capisce che deve conoscere se stessa"

- e condizionamenti

"La mente crea l'Ego e i condizionamenti. Se l'Ego cerca di controllare l'attenzione, il risultato è che si sviluppa un Ego sempre più grande. che fa diventare ciechi. Anche i con-

dizionamenti fanno la stessa cosa e in questa situazione non ci si accorge di essersi persi, L'Ego creato da una mente condizionata ferisce solo gli altri. Se poi ha successo si gonfia ancora, e magari, attraverso il coinvolgimento di più persone, diventa 'Ego collettivo'. Questo Ego collettivo diventa molto pericoloso per la realizzazione del divino, contro il quale agisce in innumerevoli modi sempre in nome della religione e di Dio"

- e desideri

"I problemi insorgono perché abbiamo desideri. Buddha (vedi appendice) disse che se si diventa privi di desideri non si avrà più alcun problema. Buddha si rese conto che il più grosso problema degli esseri umani è l'Ego che porta da un estremo all'altro. Così Buddha lavorò per noi attraverso pingala nadi, il lato destro"

- e disintegrazione

"Si genera ogni specie di malinteso quando si blandisce l'Ego. Dovrei dire che quando siamo soddisfatti del nostro Ego è il momento in cui perdiamo la bussola. Ci identifichiamo con l'Ego e non con il Sé. Quando esiste un problema di eccesso di Ego, questo chiude il cuore. Si può allora affermare che siete una persona 'disintegrata' in quanto il cuore funziona in un senso, il cervello in un altro, il corpo in un terzo e le emozioni in un quarto senso. Sono quattro persone che montano altrettanti cavalli. In tal modo siete fatti letteralmente a pezzi. Quando l'Ego ricopre la testa intera ed il Sahasrara chakra, è ben difficile per la kundalini - che ascende attraverso il canale centrale - perforare questa corazza. L'Ego nei confronti del Superego ha assunto proporzioni enormi. La breccia deve essere aperta al centro, per cui occorre ricondurre l'Ego a più modeste proporzioni. Solo allora la kundalini può salire, oltrepassare la porta dell'Agnya chakra e dirigersi verso il Sahasrara chakra"

"Quando lo vedi non ti può più nuocere. Prendilo in giro con gentilezza e si sgonfierà. Non lottare contro il tuo Ego. Se in qualche modo riusciste a vedere il vostro ego all'opera, allora potreste liberarvene ed è questo ciò che dovete fare; non combattere l'ego. Non ho mai detto combattete l'ego, bensì arrendetelo. È l'unico modo in cui il vostro ego si può abbassare; ciò che vi rende così lenti è il vostro ego. Anche il vostro superego c'entra, non c'è dubbio, ma l'ego è il problema principale. Ma cercate di vedere come è fuorviante l'ego. Perché è la vostra gioia che state cercando. È qualcosa di vostro, che vi è nascosto che avete cercato per anni. L'ego ha sempre paura perché aggredisce gli altri e sa che gli altri possono aggredirlo"

- e introspezione

"Nel corso di questa crescita si incontra una grande quantità di problemi. Il principale è quello dell'ego, specialmente in occidente. Salta fuori l'ego e iniziate a pensare di essere grandi, di essere migliori degli altri e di avere qualcosa di speciale. Ritengo che questo tipo di ignoranza sia più pericolosa di quella che riguarda il mondo esterno, perché le conseguenze delle conoscenze sbagliate che riguardano il mondo esterno si sentono e si avvertono. Ma quando siete a metà strada, quando l'ignoranza è quella relativa al vostro Sé, se volete passare a stadi più elevati dovreste rendervi conto che proprio non potete avere ego. E allora a questo punto ha inizio l'introspezione. Perciò occorre fare introspe-

zione e vedere*, da soli*, cosa avete fatto finora, chi siete, a che punto siete arrivati. Questo deve essere uno sforzo molto molto onesto!"

- e realizzazione

"Quando si ottiene la realizzazione, l'Ego regredisce automaticamente in modo considerevole, tanto che le vibrazioni vi passano attraverso e sapete di non essere voi a crearle!"

- subconscio e ascesa

"Il lato sinistro del sistema nervoso simpatico è alimentato da un canale sottile, chiamato *Ida Nadi* (canale della Luna), mentre il canale destro è nutrito da un canale chiamato *Pingala Nadi* (canale del Sole). L'*Ida Nadi* è la parte emozionale degli esseri umani. Il passato viene registrato al di là di questo canale, nel subconscio. Il subconscio è il passato, il passato di quello che è successo oggi, poi il passato di ieri, di questa vita, delle ultime vite, ed in definitiva il passato di ciò che era l'Uno (proveniente da quel tutto che fu creato nel momento stesso in cui la Creazione ebbe inizio), cioè il passato come subconscio collettivo. Tutte queste aree sono collocate una dopo l'altra *orizzontalmente*, e non *verticalmente*: il che vuol dire che per conseguire l'ascesa, non si deve passare attraverso tutte queste aree del subconscio"

- e trasformazione

"La cosa più grande è che dopo la realizzazione, si ha una nuova consapevolezza di sé. Bisogna accettare di essere diversi! Ma è difficile accettarlo, perché l'Ego non lo permette. Dice: 'Ma com'è possibile?' E invece siete completamente cambiati! Pensate: potete dare la realizzazione alla gente! Riconoscetelo: avete questi poteri dentro di voi. Se un fiore afferma di poter curare le vostre malattie, nessuno gli crederà, mentre invece può! Quando accade qualcosa di fantastico, dobbiamo credere che è il Divino che agisce e agisce in modo così dinamico. L'unica cosa importante è che non dovete sprecare le vostre energie in desideri grossolani e in vaneggiamenti e divagazioni grossolani. Cercate di essere sempre più sottili"

Divenire 80 pag. 1; Guru 00 pag. 2; Come superare pagg. 2,4,5;
Navaratri 83; Meta pag. 107; Sahasrara 00; Kundalini 73; Sottigliezza 80 pag. 6

Emozioni

"Non dovete reprimere le vostre emozioni; esse sono molto importanti perché equilibrano la personalità"

Creazione 1 75 p2

Equilibrio

"Coloro che hanno blocchi sul lato sinistro, si lamentano sempre, sono tipi invidiosi, soffrono per piccole cose. Per contrastarlo c'è l'altro lato, il destro. Occorre capire che

in Sahaja Yoga state sviluppando quel solido confine, quel punto centrale dal quale non deviate a destra o a sinistra. Questa è una cosa molto sottile. Se siete di lato sinistro, non è detto che rimarrete tali, potreste diventare di lato destro domani. Proprio così, domani potrebbe venirvi un problema di lato destro. Quindi dovete imparare a mantenere l'equilibrio, proprio come quando imparate ad andare in bicicletta. Potete cadere da questa o da quella parte. In Sahaja Yoga, per mantenere l'equilibrio, dovete osservarvi attentamente: "Dove sto andando? "Verso il lato sinistro? Allora andiamo verso il lato destro. Se si sta andando verso il lato destro, andiamo verso il sinistro. Andate al centro, separatevi da voi stessi e distaccatevi sempre da voi stessi. Non criticatevi, non aggredite né criticate gli altri. Usate questo punto centrale solo per vedere voi stessi, solo per vedere e guidare voi stessi. Guidare è molto diverso dal perdersi".

Consigli 81 pag. 3

Esagerazione

"Ci sono cose in noi che non vanno proprio, sono i guai provocati dal nostro pensare troppo, leggere troppo, essere dominanti. Ma possiamo liberarcene facilmente. Basta distaccarsi, e rivolgersi a noi stessi dicendo: 'Signor ego, come stai?' Se dite così immediatamente la vostra attenzione vi attraverserà per osservarvi dall'esterno. Questo è molto importante. Più chiaramente vedete voi stessi, meglio è"

Evoluzione

"Finora non avete avvertito la vostra evoluzione dall'ameba a questo stadio umano. Non sapete come siete diventati esseri umani, lo avete dato per scontato"… "Quando soffriamo per chè il mondo brucia di odio e di competitività,vuol dire che abbiamo raggiunto un nuovo stato, quello dell'ardente desiderio di vivere immersi nella compassione, nell'amore e nella pace. A questo stadio, o anche molto prima, cominciamo a cercare qualcosa al di là della intelligenza umana. Ci disponiamo allora a un'altra esplosione interna in seguito alla quale cerchiamo la religione e Dio. Ma questo non è lo stadio finale della evoluzione perché subito ci si accorge che le pratiche religiose sono meri rituali che non toccano, né tanto meno trasformano, l'essere interiore. Diventa chiaro che va trovato qualcosa al di là della nostra mente"

79r Creazione

Evoluzione umana

"Le vibrazioni dell'amore divino con le quali innaffio il seme che è la vostra kundalini, sono un vostro diritto inalienabile poiché rendono possibile raggiungere il punto culminante dell'evoluzione umana,promesso dalle scritture"

Meta pag. 158,9

F

Fede

“Abbiate fede in voi! È qui che dovete avere fede. Fede nel fatto di avere ricevuto la realizzazione grazie a Sahaja Yoga che è un potere straordinario, un potere onnipervadente, assolutamente dinamico; fede che con questo potere che fluisce attraverso di voi date la realizzazione e che un vostro fratello è qualcosa di speciale. Fede è aprire molto di più gli occhi alla realtà e accettare che è così. E poi la fede deve anche crescere. A questo stadio, è il potere della fede che vi aiuta, nient’altro. Il potere della fede è il più grande potere del divenire, perché vi rendete conto che qualsiasi cosa abbiate saputo fino a questo momento non ha alcun valore. Questo, invece, è qualcosa di così grande, gigantesco dinamico e inaspettato come non avete mai conosciuto prima. Allora rimanete davvero disorientati e cominciate ad avere vera fede”

Divenire 80 pag. 1, 2

Figli *(educazione dei)*

“Fate crescere i vostri figli senza esercitare troppe pressioni su di loro, ma portandoli sulla via della libertà. Lasciate che usino la loro saggezza. Certo, lo so, a volte i bambini partono per la tangente e iniziano a seguire delle vie strane, allora in quel caso li dovete correggere. Dovete dirglielo, è vostro dovere, non sono mica nati sugli alberi, sono nati qui, hanno dei genitori ed è dovere dei genitori dire loro le cose, spiegare che una cosa è sbagliata e non deve essere fatta, è qualcosa che non va. Dovreste correggerli ma questa correzione deve essere fatta in modo *sahaj*.

Nel trattare con i bambini ponete sempre voi stessi come esempio, come foste tutt’uno con il consiglio che date, è una cosa che ho detto tante volte: i figli possono rinunciare a tutto, vi assicuro, ma non al vostro amore. Se sanno che li amate, non accetteranno mai nulla che possa far allontanare il vostro amore da loro. Questa è una cosa sicura al cento per cento, perchè i bambini sono le persone che meglio di tutte sanno cos’è l’amore. Certo, devo dire che in lingua inglese non esistono molti libri sui bambini, che sono capaci di dire cose bellissime. Una volta, quando ero a Londra, è stato pubblicato un libro in cui si raccoglievano i commenti dei bambini sugli uomini politici. Ne pubblicarono 5.000 copie e nel giro di una settimana furono esaurite.

Così, parlate ai bambini, parlate con loro. Vi sorprenderanno, sono pieni di dolcezza, hanno tante belle cose in loro e quando parlano rimanete stupefatti nel sentire in che modo dicono le cose, come parlano di Sahaja e come esprimono la loro forza spirituale”

Kundalini 97 pag. 7

Fosfato, cellula e violenza

“In realtà il codice genetico è formato da fosfati, base azotata e carboidrati. Quando a causa dell’azione del lato destro la cellula si disidrata, il fosfato diventa volatile, e la

persona diviene violenta. Quando una persona è già molto mite, i carboidrati la rendono letargica e sottomessa. Il lato destro al suo estremo diventa sadismo, il lato sinistro masochismo. L'azoto dà l'equilibrio, e quando l'energia interiore dell'evoluzione dà azoto alla cellula, questa raggiunge una nuova forma, quella di un Sé evoluto"

Meta 10 pag. 170

Fotografia

"Quando con voi c'è qualcosa che mi rappresenta, ci sono proprio io perché c'è la mia attenzione. C'è una grande differenza tra una statua e una fotografia perché, in quest'ultima, c'è la mia attenzione. Naturalmente, anche le statue che sono state create da Madre Terra (dette *Swajambu*) hanno vibrazioni e le emettono, ma non possono darvi il risveglio della Kundalini. La mia fotografia ha in sé anche il mio desiderio. Le statue non lo hanno. Altrimenti, anche Stonehenge lo avrebbe fatto. Il fatto è che la fotografia ha in sé tanti elementi. Possiede l'elemento luce, l'elemento acqua, l'elemento terra e anche l'elemento aria. Se l'aria non va bene, non potete fare una fotografia. Inoltre ha in sé anche l'elemento etere. Con questi cinque elementi, non potete fare una statua. L'elemento etere è presente perché se fate una fotografia qui, potete inviarla in un altro luogo, potete trasmetterla, mentre non potete inviare ovunque una statua così com'è, potete trasmettere soltanto la foto della statua. La fotografia è molto più potente di qualsiasi statua. È una riproduzione, certamente, ma una riproduzione della realtà con i cinque elementi"

Divenire 80 pag. 3

Forze sataniche

"Il razzismo è una forza satanica ancora molto forte in occidente. La tendenza a dividere e discriminare è un comportamento tipico del genere umano, e il Cristo ha cercato di combatterlo. Il materialismo è un altro di questi nemici. Ma il peggiore di tutti, quello che va contro il Cristo è l'immoralità, molto accettata in occidente. Un altro grande nemico che abbiamo dentro è l'ira"

Navaratri 98

Footsoak

Pediluvio, vedi Appendice 1

G

Ganas

"Nel canale centrale, lungo la spina dorsale all'altezza dello sterno, è situato il quarto centro, quello del cuore, chiamato Anahath. Questo centro è molto importante perché crea nell'osso dello sterno gli anticorpi (in sanscrito *ganas*), fino all'età di dodici anni. Il cuore nel suo aspetto centrale è il principale agente del nostro sistema immunitario"

Generosità

"Se non siete generosi, se siete avari, sempre preoccupati di fare o di risparmiare denaro, non siete Sahaja Yogi maturi. Non lo siete. Oltre tutto, denaro di questo tipo non vi darà mai gioia. L'avarizia è contro lo Spirito. Lo Spirito è estremamente generoso, non cerca mai di risparmiare o di ingannare o di rubare: è fuori questione. Perché un'anima realizzata non può essere avida. Ho visto molte persone estremamente generose e comprensive verso i problemi degli altri. Mentre un Sahaja yogi che pensi solo ai suoi problemi non è per niente un Sahaja yogi. Egli è qui per risolvere i problemi degli altri, non per risolvere o continuare a parlare dei suoi"

Geni

"Ogni cellula possiede un recettore che si prende cura dell'atmosfera interna alla cellula. Andando un poco più nel sottile, è possibile scoprire che esiste, lungo la spina dorsale, un meccanismo davvero perfetto, un 'controllo a distanza' collegato a questi recettori e dotato di sette circuiti. È chiamato, nelle Scritture, *anima*. L'anima è responsabile della cura del nostro benessere e della nostra innocenza. Protegge la rettitudine e la bontà nella mente umana. Ci salva dalla distruzione. Controlla l'ambiente interno della cellula attraverso il controllo del recettore. Allorchè, per esempio, l'anima viene sollecitata da azioni sbagliate, essa agisce sul recettore della cellula; il quale perturba l'ambiente interno della stessa, determinando un mutamento nella sequenza delle unità del DNA che compongono il codice genetico. Pertanto dai geni si può conoscere il carattere di una persona, il quale è in larga parte acquisito. Persino quei cromosomi che sono chiamati *autosomi*, responsabili dell'aspetto fisico, possono mutare, come è avvenuto nel caso dei polli allevati in batteria e dei bovini selezionati. Anche negli esseri umani la forma del corpo fisico può essere acquisita tramite l'attività fisica, emozionale o mentale. Questi geni sono certo in una qualche misura innati e possono essere posti in sequenze improprie sia prima della nascita, a causa della natura della madre e del padre, sia dopo, a causa della vita di tutti i giorni, soprattutto in questi tempi moderni che disturbano

l'atmosfera interna alla cellula. Insomma i disturbi mutano le successioni dei dati del codice genetico, il quale determina il complesso delle caratteristiche di un individuo, ed è sia innato che acquisito"

Nota: Sulla base delle sue affermazioni si potrebbe ipotizzare che con sahaja yoga si possa correggere il codice genetico

Meta pag. 10 e seg

Genio e prodigio

"C'è differenza fra un prodigio e un genio. Un prodigio è una persona che per un breve periodo della sua vita, improvvisamente, diventa piena di talento e, dopo un po' di tempo, il talento se ne va. Inoltre, una persona prodigio può avere un livello mentale davvero molto, molto basso. Si tratta di una sorta di possessione spiritica.

Un genio, invece, è una persona che ha una particolare sensibilità. In lui la mente, che in genere è oscurata dai pensieri, inspessita, grossolana, diventa sottile e molto sensibile su certi punti. Per esempio, alcune persone possono essere molto sensibili alla musica, alcune possono esserlo alle arti figurative, alcune possono esserlo agli esseri umani.. Questi elementi più sottili che creano la vostra personalità indicano sempre che, oltre al vostro essere, c'è qualcosa che interiormente vi sta inviando alcune prefigurazioni. Queste persone ne sono consapevoli, sono consapevoli di ricevere alcune idee sottili, che creano scompiglio dentro di loro. Una volta che le ricevono,sono costretti a esprimerle in qualche modo: è così che nascono le poesie, le musiche, i grandi maestri"

Sottigliezza 80 pag. 2

Genitori moderni

"Troppi genitori moderni non hanno proprio tempo per i propri figli perché sono così terribilmente impegnati a seguire le mode e così assorbiti da tutte le scelte da fare, che i bambini trasferiscono l'affetto ai giocattoli che sono invece sempre con loro, e che dunque danno la sicurezza della continuità.

Poiché i genitori non hanno amore, l'amore dei bambini va ai giocattoli che si possono comprare al mercato. Insomma pag. ano per l'amore! Gli stessi genitori pianificano la distruzione dei figli, permettendo loro di bere e di fumare. Li incoraggiano a vivere in promiscuità alimentando il loro interesse verso il sesso con consigli sulla contraccezione quando sono ancora molto giovani. Permettono loro di vedere film e video il cui unico scopo è quello di distruggere il rispetto naturale che ogni essere umano ha per le cose sacre. In questo tipo di società la maturità non cresce e anzi non è considerata un valore da rispettare. È sbagliato cercar di dare tanta disciplina ai figli, irregimentarli. Al contrario dovete dare ai figli tutta la loro libertà, ma contemporaneamente dare loro il senso della dignità"

Meta pag. 53,69

Gentilezza

"Essere gentili con chi è gentile non manifesta alcuna realtà superiore"

Kundalini 00 pag. 7

Giocattoli

"I giocattoli dovrebbero essere scelti con la massima cura. Non dovrebbero incoraggiare o glorificare la violenza né tanto meno averla come soggetto, come argomento. I bambini dovrebbero avere dei giocattoli belli e creativi, che li aiutino a percepire la bellezza della creazione. Non bisogna regalare ai bambini, anzi non dovrebbero proprio essere venduti, quei giocattoli che hanno la forma di orribili creature del passato e del presente, fatti apposta per essere brutti. Bisognerebbe proprio interdirne la fabbricazione. Se venissero prodotti solamente dei buoni giocattoli e messi al bando quelli che rappresentano sporcizia e cattiveria, i bambini potrebbero apprezzare al massimo i giocattoli belli e creativi"

Meta 8 pag. 2

Gioco

"Krishna disse: 'Fate tutto con dolcezza'. Questa era la cosa più importante. Agiva sempre con tanta dolcezza che tutto diventava un gioco. Diceva: 'Questo mondo non è un posto dove si debba esser seri, o scaltri o tesi. No, è un gioco. Guardate solo il gioco, la rappresentazione. Tutto è una rappresentazione teatrale. Allora tutto diventa molto dolce, anche se vedete una persona che cerca di essere un po' strana, ne ricaverete gioia. Se saprete che è una rappresentazione, non vi angoscerete. Tutto è una rappresentazione teatrale, Krishna l'ha trasformata in un gioco. E noi quando possiamo fare lo stesso? Quando prendete la realizzazione, allora cominciate a scoprire la commedia e il gioco, e tutto l'insieme. Quindi dovete essere giocosi nella vita. Dovete creare divertimento e gioia. Egli non disse di stare seduti sull'Himalaya come vecchi saggi, ma di mescolarvi ai bambini, di parlare con loro, di giocare con loro, di divertirvi. Nello stesso tempo, andava distruggendo le forze negative che agivano contro di lui" (*Krishna, vedi appendice 2)*

- nella vita

"Senza riconoscimento non potete vedere il gioco; senza il gioco non potete avere fiducia in voi stessi; senza fiducia non potete diventare un guru; se non diventate guru non potete aiutare gli altri e, senza aiutare gli altri, non sarete in alcun modo felici.

Spezzare la catena è molto facile, ma ciò che dovete fare è costruirla, anello dopo anello.

Kundalini 00 pag. 1; Guru 79

- Gioia

"Per comprendere Sahaja Yoga, la prima domanda che vi dovete porre è: 'Quanto sapete gioire di voi stessi? Quanta gioia state dando agli altri?' Per far questo avete la musica, e tante altre cose. Non può esistere gioia senza dare!"

Giudizio

"Siamo nel tempo dell'Ultimo Giudizio e la gente deve decidere cosa sia più importante" (vedi Ultimo Giudizio)

Sahasrara 00

Giustificazione

"Abbiamo sei nemici, e li giustifichiamo. Pensiamo: 'Va bene... In fondo, ho fatto *questo* a causa di *quest'altro*: ho dovuto farlo!' Qualcuno dice: 'Ero povero, allora *ho dovuto* essere disonesto' Un altro: '*Ho dovuto* mentire!' Un altro: *'Ho dovuto* essere immorale!' Questo è il limite più grande che hanno gli esseri umani: la giustificazione. Gli animali non lo fanno. Ma gli esseri umani possono fare le cose più orrende e poi giustificarle. É un meccanismo che non vi aiuta ad ascendere. 'Ho fatto questo a causa di quest'altro…': non aiuta, mai. Bisogna cercare di fare introspezione e capire da soli. Se vi giustificate mentre fate cose contrarie all'evoluzione, come potete crescere? Come potete ascendere? Vi mettete continuamente nella disposizione di andar giù. La purificazione interna è possibile solo se riuscite a vedervi chiaramente: se non vedete, come potete pulire? Se non posso guardare in uno specchio, come faccio a vedere cosa non va sulla mia faccia? Quando cominciate a vedere la verità, e a paragonarvi con essa, solo allora potrete pulirvi. Ma l'identificazione dovrebbe essere con la Verità. Se vi rispecchiate il volto in uno specchio e vedete che c'è qualcosa che non va, non vi identificate con la cosa che non va, ma con il vostro volto, e quindi lo pulite. Nello stesso modo, se siete identificati con il vostro Sè, non ve lo perderete"

Guru 01 pag. 3

Giusto comportamento

"Ecco in breve come definisco il *Dharma*: è il sostegno di ogni cosa creata. È la natura superiore che dà valenza agli atomi degli elementi. È il dharma che viene espresso come la qualità degli elementi. L'oro, per esempio, ha la qualità di non scurire. La kundalini crea dentro di noi restrizioni primordiali dette *dharma*, i cui limiti sono stabiliti dal sacro, dalla comprensione del divino e sono indispensabili per evolvere da animali ad esseri spirituali"

"Il dharma è dato dai nostri *tabù* primordiali, connaturati all'essere umano. Penso che gli aborigeni in questo campo ne sapessero più di noi. Ma noi che abbiamo fatto? Abbiamo schiacciato questa popolazione sotto la nostra dominazione, e loro hanno dovuto cambiare sistema di vita.

I tabù primordiali si possono capire soltanto se si cerca di comprendere la propria interiorità, oppure quel che ci è venuto dalle tradizioni"

"Il dharma *sahaj* consiste nel fatto che voi siete proprio liberi, completamente liberi dalla lussuria, dall'avidità e da tutte queste sciocchezze. Siete al di sopra di tutto ciò. E il dharma *sahaj* è al di sopra di tutti i dharma affermati da Shri Krishna e Shri Rama, (vedi appendice) perchè avete raggiunto lo stadio per cui siete dharmici in completa libertà"

"Nel *dharma sahaj* vi liberate facilmente dalla lussuria e dall'avidità che sono le prime cose di cui ci si libera. Lo vedo anche adesso fra i giovani: quelli che vengono in Sahaja

Yoga diventano veramente delle persone libere, non corrono dietro alle donne e le donne non corrono dietro agli uomini, stanno insieme, siedono insieme, ridono insieme, ma c'è purezza. Anche nel Corano è scritto che quando avverrà la resurrezione ci sarannno bellissimi uomini e bellissime donne e non avranno lussuria e nessuna avidità, saranno puri. Questa lussuria e quest'avidità per la maggior parte di voi sono sparite automaticamente e ora vi rendete conto da soli di essere liberi dalla loro prigionia"

"Intorno alla Lakshmi (vedi appendice), nel Void, ci sono tutte le valenze del dharma. È proprio lì che si abbandona il dharma, proprio a partire dalla negazione della Lakshmi: dopo di che si pensa di poter fare tutto quello che si vuole, di poter avere qualunque comportamento *adharmico*, irreligioso, assurdo. Gli esseri umani hanno già predisposte in loro dieci valenze per evolvere (*i dieci Comandamenti*) e molti dharma che, come fossero degli angeli, possono aiutarli. Il primo dharma è l'amore per l'umanità. Questo è il primo, ma se volete sapere da dove comincia, va detto che le sue radici sono nello *Stridharma* che è il dharma della donna: come dovrebbe vivere, come dovrebbe sposarsi, come dovrebbe prendersi cura dei suoi figli, quale deve essere il suo comportamento(tutto questo è Stridharma.)Poi c'è il *Pathnidharma* che è il dharma della moglie. Una donna che si comporta secondo questo dharma appare in tutta la sua bellezza; se lo abbandona, è una prostituta. Poi c'è il *Pratidharma*, cioè come deve essere un marito, come deve comportarsi nei confronti della famiglia, come deve prendersi cura della moglie e come deve comportarsi nei confronti di tutti gli altri parenti. Ma al di sopra di questi c'è il *Sathyadharma*, il dharma della verità, quanto cioè una persona è fedele alla verità. Poi c'è il dharma della creatività. Voi oggi sapete che, a proposito della creatività, la gente si è messa a fare delle cose stranissime e, in nome della modernità, produce un sacco di cose assurde che non hanno niente a che vedere con il *Kalaadharma* (dharma della creatività). Poi c'è il dharma della politica che si chiama *Rajakarandharma*, dharma che ci vieta, per esempio, di prendere delle tangenti e di assumere comportamenti che oggi, lo sappiamo, sono invece all'ordine del giorno, come la corruzione, la competizione, gli antagonismi. Tutta questa gente non fa altro che infrangere questo dharma e la stessa cosa avviene per il dharma dell'istruzione chiamato *Shikshadharma*. Sono tutti dharma, principi a cui dobbiamo attenerci altrimenti cadremo dal Loto di Lakshmi. (vedi appendice)

E questo è quello che accade. C'è anche il *Rashtradharma* che è il dharma del proprio paese, che va rispettato e al quale non si deve arrecare, con un comportamento *adharmico*, cattiva nomea. Né d'altra parte si deve essere aggressivi nei confronti di altre nazioni, volerle dominare. "

Guru 97; Kundalini 97 p1,6;
Dharma 76 lett pag. 2; Diwali 97 p4

Guarigioni e grossolanità

"C'è un tipo di persona che viene in Sahaja Yoga per ottenere qualche vantaggio materiale o fisico. È un modo molto grossolano di guardare alle cose. Una volta guariti scompaiono. Piuttosto stupido. Si può guarire attraverso l'azione della Kundalini e non attraverso un lavoro fisico a sè stante, come negli ospedali. *La cosa più importante è quella*

di raggiungere il vostro Spirito. Per alcuni ci vorrà forse del tempo, ma in fondo siete stati male tutta la vita. Non importa se ci vuole un po' più di tempo, dovete però seguire i metodi di cura che abbiamo indicato, a seconda delle diverse malattie. Abbiamo per esempio rimedi per le malattie di fegato, per la gotta, ma solo per *dovere verso il nostro corpo, verso il tempio*. Il che non deve costituire lo scopo della vostra vita. Dedicatevi ad esso solo in piccola parte, quanto serve per la pulizia e poi basta"

Il messaggio di Cristo… 79 pag. 5

Guerra

"L'unico modo per prevenire le guerre e promuovere la pace globale è di lavorare per la trasformazione di chi è al potere, in modo che vada al di là della mente e cammini su un sentiero di giustizia, invece di esser presi da mania di grandezza"

Guna

"Esistono delle qualità corrispondenti alle caratteristiche principali dei tre canali energetici: (*descritti nell'introduzione*) *tamoguni* si riferisce ad una persona pervasa da desideri autoindulgenti; *rayoguni*, si vuole sempre fare qualcosa, competere con gli altri; *sattiyaguni* la condizione, lo stato qualitativo nel quale, tra l'altro, nasce la ricerca, lo stato nel quale cominciate a vedere cosa c'è di sbagliato nel comportarsi in modo estremo, (stile di vita che presto diventa per voi insopportabile), cosicché volete uscirne e cominciare a ricercare. E allora tutto cambia. Andando oltre queste gunas, superandole, diventate gunateet (*ateet significa 'oltre'*) e questo accade nel momento in cui la vostra attenzione si sposta sullo spirito. Perché fino a questo momento l'attenzione non è ancora interiorizzata, cioè non riesce a cogliere i vostri condizionamenti, e gli scopi egoistici. Diventate una persona che va oltre tutto questo. Con molta semplicità andate oltre queste tre gunas, che in sostanza vi hanno dominato e condizionato in vari modi"

Birthday pag. '78

Guru

"La parola Guru vuol dire *gravità.* La gravità è l'elemento principale che ci mantiene in equilibrio. Guru è colui che ha lasciato gli attaccamenti del mondo, ed è assolutamente distaccato. La sua attenzione è così pura che in lui non è rimasta alcuna cupidigia, alcuna tentazione, ma solo il perdono"

"Ognuno possiede in sé lo spirito, ognuno possiede la spiritualità, interiormente. Non è qualcosa che si possa acquisire dall'esterno. Ma, prima di avere questa conoscenza, vivete o agite nell'ignoranza e non vi rendete conto del tesoro che avete in voi. Perciò il compito del Guru è quello di farvi riconoscere chi siete. Il primo passo è questo risveglio spirituale mediante il quale capite di non potervi identificare con questo mondo esterno che è tutto un'illusione - e iniziate ad avere l'illuminazione interiore. Alcuni ottengono una illuminazione completa e altri la raggiungono gradualmente"

"É tutto dentro di voi. Tutto quello che fa il Guru è di farvi acquisire la conoscenza di voi stessi, vi rende consapevoli del vostro spirito"

"Questa dunque è la tecnica di un Sahaja Yogi: non è fatta di rabbia, né di repulsione, né di odio. È una tecnica grazie alla quale fate sentire il vostro amore. Ecco perché va capita la differenza tra un Guru in Sahaja Yoga e un altro Guru . Non si deve picchiare un discepolo, né viziarlo, e nemmeno gridare contro di lui. L'amore è la cosa più potente. Certo, con alcuni non funziona, son d'accordo. Scordateveli! Ma con la maggior parte delle persone funziona: perché Dio ci ha fatto del suo amore, e noi abbiamo la capacità di accoglierlo e di gioirne"

"E da ultimo voglio ricordarvi che quando siete un Guru siete anche una madre, dovetemanifestarvi come una madre. Una madre dolce, gentile, che perdona. Che corregge anche, quando è necessario, ma sempre con dolcezza. Tutta la saggezza di una madre è già dentro di voi, pronta. Cercate di usarla"

Guru 00 p1; Guru 01 p8; rg '00 p1;
Guru 95 pag. 4; C79 pag. 3

I

Identificazioni

"Dovreste liberarvi da tutte le false identificazioni che pesano su di voi. Non è questione di fare un 'sacrificio'. Se ci pensate, quando capita un ostacolo sul vostro cammino cercate di superarlo. Allo stesso modo, potreste comprendere che gli impedimenti che ostacolano il vostro progresso non vi appartengono . Quindi dovete lasciare fuori dalla mente le identificazioni 'false' e cercare di essere sempre di in sintonia con il vostro Sé. Prendiamo il caso che siate amanti del cricket. È giusto che lo siate, purchè in modo sano. Voglio dire che amare il cricket non significa che dobbiate diventare mazze da cricket per poi diventare buoni a nulla in tutte le altre cose, o inerti di fronte a qualsiasi evenienza pratica. Questo tipo di follia verso una qualunque cosa mette la vostra attenzione in una posizione assai sbagliata.

Non dovete lottare contro gli altri, dovete invece combattere dentro di voi le vostre false identificazioni poiché l'Ego vi tiene fuori dalla realtà!"

Il messaggio di Cristo '79 pag. 8; Come superare'79 pag. 1

Identità

"Qualunque identità si possa avere è solo superficiale senza la conoscenza del proprio Sé. Non appena si assume un altro stile di vita, muta anche l'identità. Un comportamento distruttivo nel privato si infiltra nella società, per cercare approvazione. Ma la libertà che la democrazia ha dato alla gente non è fatta per rovinare la propria vita e quella dell'intera società. La distruzione ormai in atto nei paesi democratici non è più una distruzione dall'esterno, ma dall'interno. In questi paesi la gente non ha rispetto, comprensione, relazione diretta col suo essere glorioso e nobile (il Sé), quello che una volta scoperto dà ad ognuno l'intera visione della sua grandezza"

- separate

"Tutto quello che nella società, nella cultura, nel comportamento individuale porta a formare identità separate, dovrebbe essere eliminato.Questo risolverà molti problemi a partire da quelli d'ordine familiare, fino a quelli d'ordine nazionale e internazionale. Dovremmo eliminare questi sentimenti di separatezza e ciò che li produce come per esempio l'avere stati separati, nazioni separate e persino case separate.

La scomparsa del proprio essere - come vien detto: *la goccia diventa l'oceano* - è difficile da accettare, specie in occidente, dove ci sono così tante idee, tante identificazioni, tanta cura della propria singola personalità.

Il fatto di diventare l'Oceano non vuol dire che scompare la vostra coscienza, ma che si estende: acquistate la coscienza dell'Oceano. Non siete ipnotizzati,ma al contrario più

connessi col vostro Sé, molto più di quanto non fosse prima. Diventando l'Oceano non perdete la vostra personalità, ma la espandete, diventate più grandi. Sta accadendo in molti di voi"

Meta 5 pag. 2,3; Birthday 92 pag. 2

Ignoranza

"Voi dovete andare oltre l'ignoranza delle cose perché la realizzazione dà la conoscenza assoluta"

Sahasrara 00 pag. 4,5

Inconscio

"Quando il feto umano raggiunge i tre mesi di vita nel seno materno, il fascio di raggi emessi dall'onnipresente Amore Divino, passa attraverso il cervello per illuminarlo. Ma dopo la nascita, quando al bambino viene tagliato il cordone ombelicale, si crea un breccia nella Sushumna (canale centrale) fra il plesso solare e il nervo vago del sistema nervoso parasimpatico.

Nel pensiero indù questo spazio è chiamato Maya In seguito la fontanella si calcifica separandoci dalla forza vitale onnipresente dell'Amore Divino. Allora l'essere umano si percepisce come del tutto separato ed è governato dalla coscienza organizzata dall'ego. È questo il motivo per cui l'uomo non conosce il proprio Inconscio, né la connessione con l'Inconscio Universale: è il proprio ego che lo separa. Se penetriamo nell'inconscio cade la barriera fra la coscienza umana limitata e la realtà.

C. G. Jung doveva più tardi descrivere l'Inconscio come la fonte e la matrice di tutte le grandi idee creative, come la base di tutta la realtà"

Meta pagg. 14, 15

Innocenza

"Quando lo Spirito che risiede in voi è risvegliato, acquistate il potere dell'innocenza, attraverso il quale potrete superare tutte le cose negative, sbagliate o dannose per la vostra crescita e conoscenza spirituale. Ma non è possibile essere innocenti. È possibile essere innocenti solo se si recupera un codice innato. Questo accade dopo aver iniziato Sahaja Yoga, dopo la Realizzazione, quando il vostro potere di contrastare tutti i sentimenti negativi che sono dentro e fuori di voi viene sostenuto e difeso in tutti i modi dalla Madre di Shri Ganesha (vedi appendice)…

In sahaja yoga abbiamo un metodo specifico attraverso il quale diventare innocenti. È attraverso la consapevolezza senza pensieri. Se siete in stato di consapevolezza senza pensieri qualsiasi cosa vi accada non reagite e non restate coinvolti in cose sbagliate, in discussioni o dispute, ma siete soltanto degli spettatori. Reagire non è una cosa buona. È una cosa che vi coinvolge con un'altra persona. Ma se non reagite e state soltanto ad osservare, allora siete soltanto un testimone, e non restate coinvolti. Qualsiasi cosa accada ne siete fuori, la vostra innocenza cresce e voi acquistate molta fiducia…. Se qualcuno vi dice qualcosa, dovreste soltanto essere innocenti. E allora il vostro potere di innocenza mostrerà che questa persona

che sta cercando di dominarvi, di mettervi nei guai, sta sbagliando. E quella stessa persona potrebbe capire: '*Nonostante tutti i miei sforzi per dominarlo, questo qui neanche se ne accorge!*' Si sentirà molto debole perché non ha alcun potere di dominare un altro"

Gan 00; 97gan pag. 5

Insegnanti (loro principale obiettivo)

"Gli insegnanti devono insegnare ai bambini come amare, nel puro senso della parola, come essere compassionevoli, distaccati ed utili alla società. Questa è la prima lezione che i bambini devono assorbire. Altre cose, come l'aritmetica o come si va a capo, possono venir dopo. L'obbiettivo principale di un insegnante dovrebbe essere instillare tutte queste qualità nei bambini, innanzitutto con il suo comportamento, poi attraverso l'insegnamento. Fatto anche di buoni libri, libri scritti da grandi anime, come pure libri che mostrino le sofferenze di chi non gode di queste qualità o non tiene conto dei comandamenti che devono essere seguiti"

Meta 8, pag. 3

Integrazione della personalità

"Tutti e sette i chakra hanno i loro *pithas* (seggi) nel Sahasrara (vedi fig. 2). Sono ben sistemati lungo la linea centrale del cervello e da lì lavorano sui chakra che sono nel corpo. Questi ultimi si integrano e vanno all'unisono proprio perché collegati ai rispettivi centri nel Sahasrara, che son già collegati tra loro. Infatti, quando sono illuminati dalla Kundalini e benedetti dall'Energia divina, i *pithas* diventano immediatamente integrati, come perle unite nello stesso filo, ed anche più di così. I *pithas* si integrano ad un punto tale che diventano equivalenti nelle loro manifestazioni. Supponiamo di avere un chakra che non stia bene e non funzioni bene a livello fisico, mentale o emozionale o quello che sia: gli altri si danno da fare per aiutare il chakra malato e far sviluppare nel Sahaja Yogi una personalità integrata. Questa integrazione è molto importante, perché se non si è integrati dentro non si può esserlo neanche all'esterno, ed è davvero una grandissima benedizione di Sahaja Yoga perché grazie ad essa si sviluppa un carattere, una personalità al di sopra della norma. Si forma una persona che non è attaccata alle forze distruttive, una persona in grado di abbandonare cose che sembrano sempre difficili da abbandonare. Normalmente gli esseri umani non sono integrati: la mente va in una direzione, il corpo in un'altra, il cuore da un'altra ancora e viviamo emozioni non solo diverse ma addirittura antagoniste tra loro. In questo stato non si sa quale sia la cosa giusta da fare. Ma, dopo la realizzazione, alla luce dello spirito si può percepire la verità, ed allora si sa cosa fare. Per esempio, dopo la realizzazione non dovete più usare il mentale ma potete giudicare attraverso le vibrazioni, perché attraverso di esse sapete subito cosa c'è che non va, in voi stessi e negli altri.

Tutto ciò che fate deve essere fondato su questo codice orientato al successo, deve essere fatto con la piena attenzione e deve essere assolutamente religioso, in modo che tutti questi centri siano uno solo, e il vostro potere, la vostra vita intera sia integrata"

Sahasrara 98 p1; Sahasrara92 pag. 6

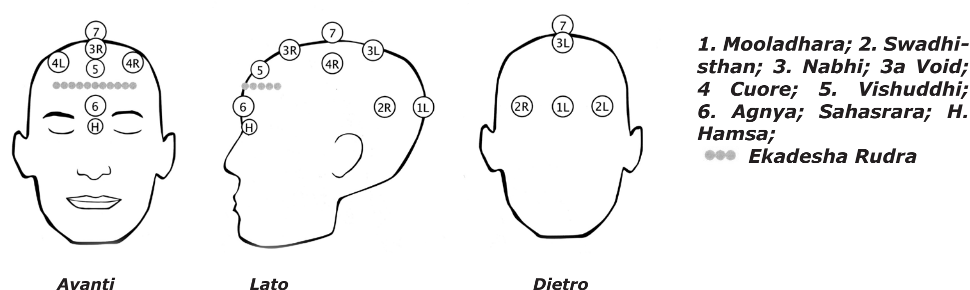


Fig.2 - Pithas. Le collocazione dei chakra nella testa

Intelletto

"Con l'intelletto non potete comprendere Dio; è soltanto con il risveglio della kundalini che voi diventate il vostro Spirito. Se credete di poterci arrivare col pensiero, è impossibile!"

Creazione pag. 3

Intelligenza

"L'intelligenza è qualcosa di grossolano. Per esempio, con l'intelligenza gli uomini diranno: "Si sta facendo tardi, dobbiamo andare!" Con l'intelligenza, con l'orologio. Ma, grazie all'intuito, voi saprete che non è vero, saprete con certezza che non farete tardi. Sviluppate dunque l'intuito, non l'intelligenza"

Intuito e le donne 88 pag. 3

Introspezione

"Nel corso della crescita si incontra una grande quantità di problemi. Il principale è quello dell'ego, specialmente in occidente. Salta fuori l'ego e vi mettete a pensare di essere grandi, di essere migliori degli altri e di avere qualcosa di speciale. Ritengo che questo tipo di ignoranza sia più pericolosa di quella che riguarda il mondo esterno, perché le conseguenze delle conoscenze sbagliate che riguardano il mondo esterno si sentono e si avvertono. Ma quando siete a metà strada, quando l'ignoranza è quella relativa al vostro Sé, se volete passare a stadi più elevati dovreste rendervi conto che proprio non potete avere ego.

E allora a questo punto ha inizio l'introspezione. Cominciate ad osservare voi stessi! Cosa c'è che non va in voi? Quando capite di avere ego mettetevi a guardare voi stessi, scoprirete che c'è o qualcosa che vi manca o qualcosa di sbagliato, e fate introspezione! Occorre fare sforzi molto onesti, molto onesti"

Non pigliatevi in giro! Dovete avere rispetto per voi stessi, e dignità, cose che potete valutare voi più di chiunque altro. Non inchinatevi a nulla che potrebbe rovinare la vostra immagine nello specchio. Dovete pulirvi, accettare i vostri problemi, e timori. Mettetevi davanti a voi stessi.

Se uno fa introspezione e con umiltà di cuore dice: 'Non conosco ancora la verità, ma voglio trovarla!' Allora, col tempo questa umiltà può essere ricompensata e si può raggiungere la propria ascesa. L'attenzione di questa persona arriverà al centro, non resterà

sul canale destro o sinistro del sistema sottile. Come a dire, arriverà a non essere dominata dai condizionamenti che gli vengono dal passato, né dagli orientamenti del suo ego ambizioso. Una persona così è pronta per la Realizzazione del Sé, attraverso la quale conoscerà la verità nella sua forma assoluta.

Se volete avere un quadro completo di come siete, dovete innanzi tutto smettere di identificarvi con il vostro ego; diversamente non saprete mai cosa c'è di sbagliato in voi. Identificandosi troppo con se stessi, non ci si può elevare"

"Dovete chiedervi e scoprire::'Chi sono io ?' Cristo ha detto :' Conosci te stesso',

Maometto ha detto :'Conosci te stesso', tutti loro hanno detto :'Conosci te stesso'. Ciò significa che siete qualcosa di grande. Interiormente avete tesori nascosti di cui non vi rendete conto. Quando vi conoscerete, avrete rispetto di voi stessi, non farete cose sbagliate, non andrete in collera, ma sarete un oceano d'amore.

Questo è ciò che deve essere ciò che è Sahaja Yoga"

Guru 01 pag. 3,4,5,7; Diwali 01 pag. 6; Meta pag. 30; Birthday 01

Intuito

"Quando cercate di comprendere un argomento dovreste essere capaci di stare senza pensieri.Tutto allora diventerà chiaro automaticamente: anche la ricerca che fate dovrebbe essere in uno stato senza pensieri.Lasciate lavorare le vostre mani mentre siete senza pensieri.Potete svolgere la vostra ricerca molto bene in questo modo, Io non ho mai letto di scienza in vita mia,eppure vi ho raccontato molte cose a riguardo. Ma da dove viene la conoscenza?Dallo stato senza pensieri.Io semplicemente parlo e osservo ciò che accade.Era già tutto pronto in quel compiuter che sta parlando.Se non siete in stato di assenza di pensieri non usate il vostro compiuter e anteponete ad esso il vostro cervello.eppure è un compiuter programmato con estrema cura.Commetterete per forza degli errori se adoperate ilvostro cervello e non consultate il compiuter.Tutto ciò che accade nello stato senza pensieri è illuminato"
"Dunque la cosa principale è che sviluppiate il vostro intuito e vi verrà l'intuizione giusta dai Ganas . Per questo occorre sviluppare il lato sinistro in modo da compiacere i Ganas e quando avrete sviluppato i Ganas in voi, nessuno potrà toccarvi" (vedi anche *inconscio*)

Il significato del nome Nirmala '82; Intuito 88 pag. 5

Invidia

"Nel Vishuddhi chakra il nemico dello spirito è l'*invidia* che ci impedisce di comprendere che il successo dei nostri fratelli e sorelle è anche il nostro, essendo tutti noi parte integrante di un Unico Organismo"

I nemici dello Spirito, Birthday 83 pag. 1

Io

"Ascoltatemi attentamente perché molte persone a questo punto si perdono, mentre soltanto da questo punto in poi l'attenzione diventa efficace. Vi racconto di un mio discepolo venuto dall'Inghilterra. Un giorno stava seduto e pensava a suo padre. Improv-

visamente si è sentito bruciare l'indice. Più tardi telefonò a casa. Sua madre gli disse che le condizioni del padre non erano buone perché aveva un brutto mal di gola. Questo ragazzo fece qualcosa al suo dito e il padre guarì. Avrebbe potuto pensare di avere dei poteri e cose del genere, ma non lo fece. Non poteva pensare in questa maniera perché il suo Sahasrara è aperto. Non ha mai detto 'L'ho fatto io!' L' *io* sparisce! Dovrebbe avvenire questo sviluppo in voi: sapere che *io* in questi casi è lo Spirito e non l'ego. Non esiste più né l'ego né il superego. È lo Spirito che vi guida"

Sat-chit-ananda pag. .3; Consigli pag. .4

Ispirazione

"Se dovete imparare come diventare il Sé, riducete la vostra attività mentale. Se riuscirete a farlo, l'ispirazione vi visiterà. Guardate semplicemente il mio viso: vi introdurrà nel silenzio"

Nota. Patanjali (cui dobbiamo il testo più antico sullo yoga, e che è il primo ad usare il termine sahaja yoga, indica otto vie per raggiungere lo yoga. Tra queste suggerisce di 'fissare il volto del maestro' trovare l'originale in italiano

K

Kundalini

“È l’energia spirituale innata che risiede nel corpo e che sempre ci spinge a cercare qualcosa di più alto, dando così agli esseri umani l’ascesa.

Esiste una energia residuale che rimane allo stato potenziale, avvolta in forma di spirale, nell’osso triangolare chiamato sacro. *Residuale* significa che è l’*Energia originale di base* non ulteriormente suddivisa. Quando sul cervello di un feto completamente sviluppato cade l’energia divina, il cervello stesso agisce come un prisma e questa energia per un vero e proprio fenomeno di rifrazione viene suddivisa in tre tipi (Fig.3). Quelle parti che cadono ai lati del cervello lo attraversano obliquamente e incrociandosi vanno a formare il sistema nervoso simpatico. Ma quella parte di energia divina originale che cade al centro del cervello-prisma passa invece, senza alcuna rifrazione, attraverso di esso e va a raggomitolarsi giù nell’osso sacro come Kundalini. Giunta lì si avvolge in tre spirali e mezza e rimane a riposare in uno stato potenziale. Il sistema sottile interno è stato così costruito. Durante il processo evolutivo umano si sono costituiti sei principali centri di energia lungo la spina dorsale e altrettanti corrispettivi nel cervello. Come un germoglio dal suo seme, la Kundalini si risveglia, passa attraverso sei centri, fuoriesce dall’osso della fontanella e connette la consapevolezza umana all’Energia Onnipervadente dell’Amore Divino. In questo modo si sviluppa la quarta dimensione della consapevolezza. Così che la kundalini compie e realizza lo Yoga: quando sale cambia il codice dei geni ed ha luogo la trasformazione della personalità. Questi sei centri (chakra) vengono puliti, nutriti ed illuminati e tutto questo si riflette nei geni

La kundalini è davvero la Madre individuale di ognuno di noi. Come un nastro registrato possiede tutte le informazioni sul nostro passato, sui nostri orientamenti e sulle nostre aspirazioni. Lei è la Madre individuale di ognuno di noi, ama il suo bambino ed è ansiosa di dargli la seconda nascita. Lei ci comprende, sale, avverte davanti a sé la Realtà Divina e passa attraverso l’osso della fontanella, cosa un tempo considerata impresa molto difficile”

A che serve diventare il padrone della macchina se la macchina è inutilizzabile? Il desiderio è la macchina, la Kundalini è il desiderio. Se la vostra Kundalini è debole, cercate di sostenerla, cercate di migliorarla, cercate di alzarla. Nutritela, nutrite la vostra Kundalini con il desiderio di divenire. Neutralizzate tutti gli altri desideri con un unico desiderio”

- *caduta*

“Molti mi hanno chiesto “*Madre, una volta ottenuta la Realizzazione, si riesce a mantenerla?”*. Si riesce a mantenerla, almeno in parte. Talvolta è una parte molto piccola, talvolta addirittura viene risucchiata indietro interamente. A certe persone accade, infatti, che la Kundalini cada giù. È un segno molto, molto pericoloso. Deriva da problemi quali

falsi Guru, il frequentare luoghi sconvenienti, o dal contatto con spiriti e magia nera. Deriva anche dal fatto di essersi prostrati di fronte a persone che non sono incarnazioni, dall'aver praticato riti folli, dall'aver digiunato al momento sbagliato, dalla mancata comprensione delle reazioni al digiuno, dalla mancata comprensione dei chakras e della totalità degli aspetti di Sahaja Yoga.

In alcuni, lo avete visto, la Kundalini sale e poi ricade giù immediatamente. Questo è molto pericoloso e, in realtà, anche fastidioso"

Meta pagg. 11,175,177; Il messaggio di Cristo pag. 8; Divenire 80 pag. 5

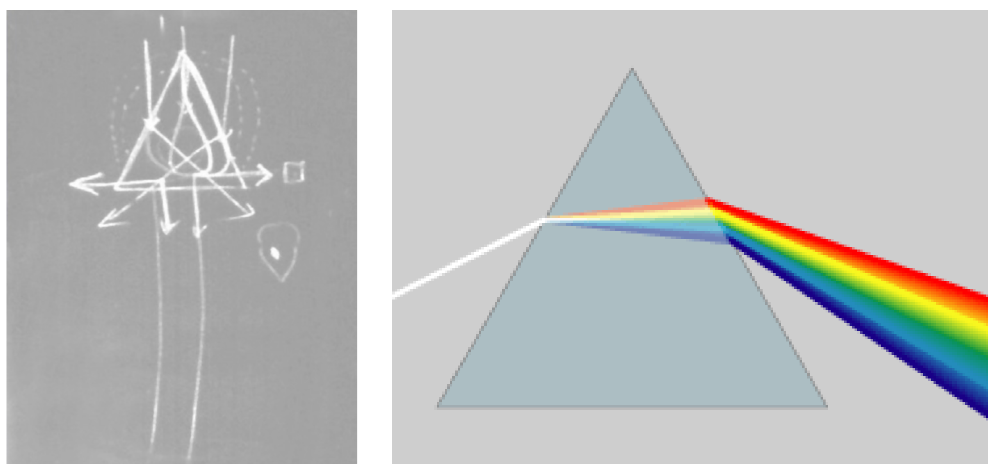


Fig.3 - Rifrazione dell'enegia onniparvdente nel cervello (sinistra, disegno di Shri Mataji) e somiglianza con la rifrazione della luce (destra)

L

Libertà

“Certo, si deve essere liberi di agire, di esprimere la propria libertà, ma questo non dovrebbe mai essere senza freni. Si deve sapere cosa fare e dove fermarsi. Se una macchina ha l’acceleratore ma non i freni, in che situazione si troverà mai il guidatore? Nello stesso modo, se avete la libertà, avete anche la libertà di frenare questa libertà dove volete, quando fa i capricci.

Comunque la libertà peggiore di cui stiamo soffrendo nei tempi moderni è la libertà di condurre una vita immorale. Si può sposare una persona, dormire con un’altra, avere un flirt con la terza e avere bambini con una quarta. Una stupefacente statistica recentemente pubblicata dice che, in media,in un certo paese occidentale un uomo dorme con un numero di donne che va da sei a nove, ogni anno. Questa idea completamente pazza viene anche dal concetto che bisogna sempre cercare qualcosa di nuovo. Una donna ‘vecchia’ per un uomo diventa ‘nuova’ per un altro e con questa idea pazzesca, con cui ci si mette a cambiar donne come si cambiano vestiti, si casca in un’altra trappola. L’esaurimento delle proprie energie nella ricerca senza fine di qualcosa di nuovo, anche nelle relazioni più intime, crea orribili problemi emotivi, mentali, fisici. Il problema oggi è molto complesso. Il vostro corpo sottile è stato rovinato non solo da gente falsa, ma anche da così tante cose cui stiamo appresso. La società, la vita di famiglia, le droghe, le abitudini e tante, tante altre cose si sono insinuate dentro di noi intessendo una rete così fitta che non è possibile uscirne fuori. C’è una sola via d’uscita. Una volta da bambina ho letto una storia a proposito di certi uccelli. Qualcuno aveva gettato una rete e molti uccelli ne erano rimasti prigionieri. Si accorsero di essere stati sviati e messi su una falsa strada. Avevano visto del becchime ed erano stai ingannati. Era per loro impossibile uscire da quella rete. Se uno cercava di uscirne e di liberare gli altri, si legava ancora di più e le cose andavano sempre peggio. Che fare? E dissero: ’Perché non voliamo tutti insieme, con tutta la rete? Poi col becco la taglieremo, ma intanto andiamo via di qui. Uniamo le nostre energie e voliamo via’. Così fecero, dispiegarono le ali tutti insieme e presero il volo, andarono lontano e si liberarono. Oggi Sahaja Yoga è un mezzo del genere.

Senza la Realizzazione voi non avete nessuna libertà. Libertà ha a che fare col sapere cosa siete e di cosa siete capaci. Nella libertà siete qualcuno che può ricevere tutte le benedizioni. Se queste benedizioni non ci sono, allora voi non siete liberi, c’è qualcosa di sbagliato da qualche parte nella vostra vita. Liberi vuol dire che il vostro spirito vi guida. Lo Spirito è il riflesso del divino, della onnipotenza divina. Tutti possono avere questo medesimo riflesso e, se è risvegliato, esso lavora nella consapevolezza, e tutti possono scegliere come comportarsi, conoscendo cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa è costruttivo e cosa distruttivo”.

Meta pag. 55; Meta 2 pag. 16; Hampstead 7 82; Sahasrara 00 pag. 4

Linguaggio

"Si deve dire la verità usando solo parole dolci e luminose, si deve sempre parlare con dolcezza e amore. Chi ha il Vishuddi chakra a posto ha una voce che incanta e cattura il cuore della gente senza buttarla giù, anzi elevandola"

Vishuddi 83

Lode

"È un atteggiamento davvero molto comune negli esseri umani il voler essere sempre lodati dagli altri, voler sempre mettersi in mostra. Per cosa? Se siete lo Spirito lo sanno tutti. Che bisogno c'è di esibirsi? Che bisogno c'è di mettersi in mostra? Poiché siete la luce dovete uscire dalla vostra oscurità e diffonderla. Ma, se siete nell'oscurità, che luce potete diffondere?"

Kundalini 00 pag. 5

Luce

"Se non vi è luce nella camera come potete vedere il disordine? A che serve chiedervi di mettere in ordine un locale buio? Non fareste che cozzare contro i mobili. Accendo innanzi tutto la luce, vi do la realizzazione. Dopo di che potete cominciare a fare ordine in voi stessi. Alla luce dello Spirito voi non rimanete coinvolti in questa sorta di follia collettiva che vi sta intorno"

Avvento pag. 177

Lussuria

"Nel Mooladhara chakra il nemico dello spirito è la *lussuria*, che inverte il magnetismo naturale di Shri Ganesha (*vedi appendice*). Quest'ultimo è caratterizzato da innocenza ed amore puro incondizionato. La lussuria, limitandolo o indebolendolo, trasforma quel magnetismo in una forza che soggioga e manipola l'attenzione della persona con cui entra in realazione"

I nemici dello Spirito, Birthday 83 pag. 1

M

Madre spirituale

"La vostra Kundalini altro non è che la vostra Madre spirituale di cui voi siete l'unico figlio. Ha atteso pazientemente, per tutte le vostre vite, il momento di manifestarsi, l'istante in cui introdurvi nella gioia del Divino. Non può né ferirvi, né farvi male, ma opererà gradualmente per guarire il vostro fisico e risistemare i vostri chakra. Riuscite ad immaginare un' energia che organizza, ama, capisce?"

Meta pag. 14,5

Maestro

"Essere maestri senza dominare, maestri d'amore, vuol dire sapere come costruire un rapporto con l'amore divino. Che non è solo potente, ma è anche uno strumento così efficiente, sempre all'erta, che desta sempre meraviglia, al di sopra dei tumulti, al di sopra delle gelosie, al di sopra delle chiacchiere sfrenate. Per questo i maestri questo sono grandi, ma anche voi diventerete dei Guru, se ci proverete. Anzi, è proprio ciò che dovete raggiungere. So che alcuni di voi ci sono già riusciti, ma la maggior parte deve ancora arrivarci mediante l'amore e la compassione"

Guru 00 pag. 7

Male

"Il male si diffonde ovunque a causa di vari fattori. Uno di questi è che non si ha la conoscenza, si è ancora ciechi e si seguono cose che non sono giuste ma che sembrano potenti. Quest' illusione crea non solo problemi ma una distruzione totale"

Diwali 01

Mano

"Una persona realizzata, indirizzando la mano e con essa la sua attenzione - semplicemente muovendo la mano - può avvolgere un'altra persona di amore divino tanto da farla migliorare" *(vedi bandhan)*

Mantra

"Occorre raggiungere una certa profondità interiore anche per illuminare il mantra. Innanzi tutto dovreste avere, come minimo, vibrazioni chiare. Se avete dei chakra bloccati, cercate di migliorarli con la fotografia, con tutto il rispetto dovutole. È soltanto la

fotografia, o la mia presenza, che agirà, niente altro. Ma una volta raggiunto un certo stato di illuminazione, potete usare i mantra anche in modo diverso, vi aiuterà. Innanzi tutto, però, il vostro cuore deve essere puro”

SY funziona 83 pag. 1

Mariadas

“Giusto limite” *(vedi anche tabù)*

Materialismo

“Per quanto tempo, i paesi in via di sviluppo potranno essere ancora raggirati dai sistemi di marketing? Con lo sviluppo delle industrie del sistema capitalista, non meno che di quello comunista, gli esseri umani sono diventati gradualmente schiavi della materia, che li domina. La conseguenza più grave è quella di aver mortificato il sistema umano di valori abbassandolo ad un grossolano livello materialistico. Nonostante l’essere umano rappresenti, in realtà, il massimo livello dell’evoluzione, e sia potenzialmente padrone di tutto il mondo non umano, è però evidente che l’uomo moderno mostra ora l’immagine di un nuovo tipo di essere, dominato dalla materia, dal corpo e dai suoi istinti animaleschi. Le cose sono andate peggiorando in modo tale che chiunque parli di valori umani o di valori più elevati, è visto - e a volte trattato - come se fosse un essere stravagante o un pazzo. Sembra impossibile che la gente non capisca in quale misura sia caduta nella morsa della materia e dei propri istinti animaleschi. Oltre al progressivo dominio della materia sull’essere umano, abbiamo avuto ‘grandi’ pensatori e ‘grandi’ studiosi come Freud che hanno ridotto gli esseri umani a un livello puramente sessuale”

Meta 3 pag. 5, 6

Matrimonio

“Noi riteniamo che il matrimonio sia importante, riteniamo che, nel matrimonio, marito e moglie dovrebbero avere molta comprensione l’uno per l’altro. Dovrebbe esserci amore fra i due, dovrebbe esserci gioia affinché i bambini sentano la sicurezza della famiglia, e la società migliori. Tutto questo è giusto. Ma il matrimonio non è il fine ultimo: è importante, ma è solo la base, non il fine della vita”

Sottigliezza 80 pag. 3

Meditazione

“Si comincia la ricerca rivolgendo l’attenzione verso l’oggetto della propria venerazione: è questo il primo passo, che si fa con un certo sforzo. Da qui sviluppate il secondo stato meditativo nel quale l’attenzione diventa *una* con la Deità. Quando ciò si è verificato, arriva il terzo stadio, il *Samadhi…* Di che cosa si tratta? Qualunque cosa facciate vedrete che è la deità che si sta manifestando. Se avete un problema penserete: ’Deve essere una

qualche lezione per me, è per insegnarmi qualche esperienza'. Si vedrà con sorpresa che tutto è a posto, ogni cosa è perfetta. Sahaja yoga comincia al terzo stadio"

Ritambhara-pragnya 83 pag. 7

Memoria

"Per prima cosa, sapete cosa succede a tutte quelle persone che sono semplicemente testimoni? È molto interessante: perdono molto meno la memoria, perché qualsiasi cosa vedano diventa per loro come una fotografia. Potranno dirvi anche i colori di ogni piega di una decorazione; qualsiasi cosa vedano rimane nella loro mente come una foto, e possono descrivervi esattamente quello che hanno visto, non perdono la memoria. Se invece reagite a tutto la memoria si guasta. Ma la gente è così abituata a reagire!"

Kundalini 98 pag. 4

Mente

"La mente è un'illusione, il cervello è la realtà; la mente crea ego e condizionamenti che a loro volta controllano la mente . Se la conoscenza proviene dai libri o da una persona che dice di conoscere il Sé, fino a che punto ne saremo toccati? Si può arrivare solo a livello mentale, e possiamo capirlo solo attraverso la comprensione mentale. La comprensione mentale ci viene solo dalla razionalità, dall'intelletto, che è in sé una cosa limitata. Entriamo quindi in un'altra forma di comprensione che è ancora molto limitata. Ad esempio, se io vi dico che nel nostro cuore risiede il Sé, e che c'è un potere dentro di noi che è sempre in attesa dell'occasione di darvi la seconda nascita, se vi dico questo, mi comprenderete solo a livello mentale. Tutto questo è già stato detto, che c'è di nuovo? Al massimo ve lo potrò proporre in veste più moderna, qualcosa di intellettuale che vi farà avere ulteriori questioni mentali a cui girare intorno. Vi metterete ad analizzare e non otterrete niente."

Meta pag. 116

Meta ultima

"Dobbiamo sapere qual è la meta ultima della nostra vita. La meta ultima della nostra vita è diventare lo Spirito che è il riflesso di Dio Onnipotente nel nostro cuore. Questa è la nostra identità profonda, questa è la conoscenza di noi stessi. Così si diventa uno col potere onnipervadente dell'amore Divino. La consapevolezza viene illuminata dallo Spirito e le Vibrazioni Divine cominciano a fluire attraverso il sistema nervoso centrale illuminando il nostro essere. Avvertiamo anche la brezza fresca dello Spirito Santo che è il potere onnipervadente dell'amore divino, uscire fuori dall'osso della fontanella e fluire attraverso la punta delle dita e dal palmo delle mani. Il ricercatore diventa senza pensieri, dunque calmo e pieno di pace. Automaticamente comincia a comportarsi in maniera santa e giusta. Tutte le abitudini cattive e distruttive scompaiono. L'innocenza e la compassione inondano la sua natura. Qualunque tipo di perversione sessuale viene abbandonata e la normalità torna, gli occhi e l'attenzione diventano privi di lussuria e di

cupidigia. Ora il ricercatore conosce la verità assoluta sulla punta delle sue dita. Gli occhi risplendono come se fiamme scintillanti li rendessero luminosi. Il tempo perde la presa sulla personalità e l'invecchiamento si ferma. L'azione diventa *inazione* così che, anche quando l'anima realizzata agisce l'azione, non si manifesta attraverso l'ego. I condizionamenti del passato, i fortissimi vincoli dovuti all'ambiente in cui si è nati, decadono e una nuova cultura, fatta di santità, si manifesta nell'individuo"

Meta pag. 176

'Mi piace… Non mi piace'

"Non dovreste mai dire: "Mi piace" e "Non mi piace". Sono 'anti-mantra'. "Mi piace… "è molto comune. Chi siete voi? "Non mi piace questo tappeto, non mi piace questo oggetto d'argento…". "Chi siete voi? Potete farne uno simile? La decisione di dire una frase di questo tipo, anche se si pensa sia molto spontanea, non lo è. Il pensiero di avere il diritto di dire "Non mi piace", "Non voglio" scaturisce dai vostri condizionamenti. Ma, voi, chi siete? Se siete lo Spirito, non userete mai queste parole. Perché potrebbero ferire qualcuno. Non direte mai qualcosa che possa ferire gli altri. Non farete mai nulla che possa recare danno agli altri. Ma direte sempre cose molto amorevoli, compassionevoli e che diano pace. Darete gioia agli altri. Il potere dello Spirito dà gioia agli altri. Se siete cupi, depressi, competitivi, allora non siete realizzati. Dovreste essere in grado di dare gioia, e amore, e compassione, in maniera del tutto spontanea"

Kundalini 00 pag. 4

Mitezza

"Gesù ha detto: 'Le persone miti erediteranno la terra'. Non voleva dire i *deboli* ma, al contrario, quegli esseri umani che sono forti abbastanza da metter da parte il loro egoismo e i loro condizionamenti. Se uno cerca la verità più alta deve diventare umile e mite, come Cristo ha detto. È estremamente difficile per una mente occidentale accettare questo, perché vuol dire andare al di là dell'Ego"

Meta pag. 17, 18

Moda

"Hitler non è stato il solo a dominare la gente. Soltanto assumendo un atteggiamento distaccato possiamo renderci conto di quanto, oggi, siamo dominati, per esempio dalle mode: non si può rinunciare per nessun motivo alla moda! Se è di moda indossare gonne corte, nessuno può trovare una gonna lunga da nessuna parte, tutti devono indossare quel tipo di gonne. Altrimenti non si è 'in', non si fa parte della casa dei pazzi. Siamo bombardati da questo genere di cose dalla mattina alla sera, per cui diventiamo 'schiavi' di questi imprenditori, qualsiasi cosa ci diano. Alcune persone invece hanno l'abitudine di vestirsi in modo sciatto. Anche questo non va bene. Dovete essere vestiti in modo ordinato e pulito. Tutte queste idee arrivate in Occidente provengono da qualche forza satanica, il che non è affatto piacevole agli occhi di una persona spirituale. Dobbiamo

cambiare i nostri stili affinché attraggano il Divino. Tutto ciò che é moda piace, ma in questo modo si perde la propria personalità.

Sahasrara 92 pag. 4; Sahaja yoga funziona r '83 pag. 4; Sahasrara95 p2 - moglie

"Se la moglie medita, sa ogni cosa, sa cosa c'è che non va nel marito. Però non glielo dice, tollera, non protesta, non chiede nulla. Tollera. E questa tolleranza convince suo marito che lei è una personalità più elevata di lui. Egli può essere chiunque, ma capisce che lei ha acquisito una grande personalità, e quindi il marito cambia !" (vedi anche *Lakshmi* in appendice)

Guru 00 pag. 5

Morte

"Gli uomini temono la morte, temono i problemi familiari, e tante altre cose; ma voi non dovreste avere tempo di preoccuparvi, perché gioite del vostro Sé. Liberatevi da queste ansie! Cosa vi é di tanto strano nella propria morte? Sappiate che- con la Realizzazione del vostro Sé- avete la vita eterna, che il vostro spirito é libero, e senza il terrore della morte sarete ancora più liberi: la fine di questo corpo sarà un'ottima cosa.

Adesso avete la speciale possibilità di liberarvi completamente delle vostre paure. La paura della morte è una delle tante assurdità. Si deve morire, quando si deve morire, perché ogni cosa nata deve morire. Ma voi sapete di avere ottenuto la vita eterna. Voi non potete mai morire. Morte non è la scomparsa del corpo: morte è la totale mancanza di controllo sulla vostra anima. Quando siete anime realizzate avete tutto il controllo, tutti i poteri per condurre la vostra anima dovunque preferite, per rinascere se vi va, e non nascere se non vi va. Nascere in una famiglia, in una comunità, ovunque preferiate.

So che vi sono molte grandi anime che si sono audacemente incarnate in società molto decadenti e a rischio di essere distrutte a causa delle sciocchezze che vi si commettono.

Certo, non mantenete lo stesso corpo, non potete continuare a cambiarvi d'abito, ma siete vivi, siete consapevoli e vi rendete conto che anche senza corpo sarete sempre presenti, disponibili per Sahaja Yoga, per qualsiasi cosa debba essere fatta in nome della realtà.

Dovreste rendervi conto della vostra posizione come esseri eterni. Qual è il vostro compito? Qual è il vostro ideale? Che cosa dovete fare? Occorre liberarsi di questa idea della morte, perché la morte per voi non esiste. È finita. Ciò che vi accade è molto semplice: vi sentite assolutamente molto liberi e in più percepite completamente la vostra libertà e potete decidere che cosa volete fare. Si risolve tutto secondo le vostre indicazioni, secondo il vostro desiderio. Non avete la percezione di essere usciti dal corpo, ed è questo che dovrebbero dirvi: che non dovrebbe esserci timore della morte. Dovrebbe, anzi, essere la benvenuta, perché vi sentirete molto più liberi. Se ora devo prendere delle medicine, devo prendere le vitamine, poi non dovrò prendere nulla, non sarà necessario. È un'ottima idea che questo corpo si esaurisca. È una tale continua seccatura, sapete. Anche se magari affermate che non v'importa del corpo, il corpo non vi lascia in pace. Il corpo è la cosa più appiccicosa che abbiamo. Dimenticarvi della morte dovrebbe essere la cosa più facile per voi.

Sahasrara 95 pag. 1, 2

Musica

"In quest'epoca di autodistruzione è chiaro che la gente, anche nei momenti di divertimento - come, ad esempio, nel caso della musica popag. - esprime la propria insicurezza e le proprie frustrazioni con un comportamento irrispettoso nei confronti di se stessa, come se in realtà si autodisprezzasse e si odiasse. Troppa musica moderna è creata da imprenditori che vogliono fare soldi e guardano solo al loro interesse. Puntano abilmente sulle debolezze umane, e creano continuamente nei giovani stati d'animo che, lungi dal dare pace, armonia e gioia, provocano tumulti e disordini gravi al loro interno, conducendo ad un grande senso di insoddisfazione e di frustrazione. Allora questi cercano di sfuggire con la successiva infornata di musica, adeguatamente preparata e propinata loro dalle brigate arraffasoldi. Una generazione giovane così immatura e dall'equilibrio interno costantemente disturbato da emozioni sbilanciate, può solo diventare una generazione di depressi chiusi nel loro guscio, incapaci di avere qualsiasi tipo di relazioni vere, oppure una generazione di teppisti testardi e violenti, capaci solo di distruggere la tranquillità degli altri. È proprio questo che ci aspettiamo dal grande ideale della democrazia?

Quanto sapete gioire di voi stessi? Quanta gioia state dando agli altri? C'è la musica per questo. La musica è venuta dall'amore di Dio per noi. Qualsiasi cosa che non sia per l'amore di Dio, non è musica…. . Da sempre la musica è fatta per lodare Dio, e questo è proprio quello che disse Mohammed: tutta la musica doveva essere una lode a Dio. La forza della musica ci è stata data per lodare Dio, questo è tutto. A causa della mancanza di integrazione interna, la gente ha accettato tutto quel che le veniva dato al solo scopo di offrire compiacimento. La nostra musica classica, in India, è basata sull'AUM. E la Kundalini quando raggiunge il vishuddi chakra produce i suoni A - U - M. Le sedici vocali del sanscrito sono suoni emessi dai sedici sub-chakra del vishuddi, dai suoi petali, e sono i *bija* (seme) mantra del vishuddi chakra. Da lì vengono le vocali, e quando cantiamo canzoni sporche, roviniamo questo chakra, il vishuddi. Ecco perché, io credo, che chi canta canzoni sporche deve bere perché non può sopportare quello che fa. Non si possono cantare canzoni oscene se non cercando di sfuggire, in qualche modo, a Dio. Ecco come la musica e il bere hanno cominciato ad andare mano nella mano. In occidente,la musica ha rotto con la sua tradizione perché la gente non ha più avuto in sé nessun parametro, nessun *sesto senso* per riconoscere che la musica è fatta solo per Dio, solo per fare inni da cantare in lode di Dio. Tutta la musica dovrebbe essere fatta solo per Dio. Non esistono stati d'animo che diano gioia allo Spirito senza che siano rapportati a Dio, La musica richiama l'amore di Dio, e questo amore vi calma, vi pulisce, vi rende felici e vi dà gioia"

Vishddhi 83

N

Nabhi

"Un chakra terribilmente bloccato nella maggior parte di voi è il Nabhi. Significa che siete ancora molto, molto materialisti. Siete materialisti anche nelle più piccole cose. Il Nabhi chakra è molto individualista. Cercate di diventare più sottili, sempre più sottili. Cercate di capire che la materia non è così importante. La materia esiste unicamente per dare gioia gli uni agli altri, in particolare per compiacere vostra Madre (Kundalini) Non ha nessun altro valore. Dovreste cercare di non essere dei materialisti nel senso che, per un'inezia, dovete fare questo, dovete fare quello. Niente è importante; se funziona, benissimo, se non funziona fa lo stesso. Guardate quale lato del Nabhi è bloccato. Se è il lato destro, la cosa migliore da usare è lo zucchero (*di canna! Oppure anche zucchero vibrato dall' energia che esce dalla fotografia di shri Mataji*) e anche il vostro linguaggio dovrebbe essere dolce. Temiamo che quando parliamo con dolcezza la gente ci possa prendere per dei buoni a nulla. Ma dobbiamo essere miti e umili. Dobbiamo imparare a parlare dolcemente gli uni agli altri. E se non capite come parlare, prendete più zucchero. Renderà la vostra lingua sempre più dolce e le vostre opinioni sugli altri non saranno più severe o critiche. Quindi, per le persone di lato destro è consigliato lo zucchero (di canna). Per quelle di lato sinistro, il sale. Con un po' più di sale si possono risolvere molti problemi nelle persone di lato sinistro perché il sale dà una personalità, una calma con la quale possono esprimersi in modo dignitoso e non letargico. Il ritmo della vostra conversazione, il comportamento, tutto dovrebbe essere al centro. Non dovrebbe essere letargico, né troppo veloce, rapido e agitato"

SY funziona 83 pag. 4,5

Natura

"Ogni cosa è perfettamente organizzata nella natura,per es. una madre aspetta un figlio, le mammelle producono latte (ordine e perfezione). Allo stesso modo, per la stessa legge, quando noi ci sintonizziamo sulla spiritualità con sahaya yoga ci meravigliamo come tutto comincia a funzionare nella nostra vita. Perché ci allineiamo alla natura illuminata"

Rithambara Pragnya '83 pag. 4

Negatività

È l'ostacolo all'evoluzione dell'uomo. La negatività agisce tramite sei strumenti. Riportiamo qui sotto un schema ricavabile da diversi discorsi di Shri Mataji:

- Nel Muladhara chakra il nemico dello spirito è la **lussuria**.
- Nello Swadistan la **collera**, che si manifesta sotto forma di aggressività e impazienza verso gli altri e si esprime verbalmente attraverso il Vishuddi.

- Nel Nabhi chakra il nemico dello spirito è **l'avidità**, che ci impedisce di essere generosi concentrando l'attenzione solo sulla materia e facendoci perdere fiducia nel divino come fonte di sostentamento.

- Nel chakra del cuore (Anahata) il nemico dello spirito è rappresentato dai diversi **attaccamenti** che ci spingono a cercare sicurezza in relazioni e situazioni transitorie invece di accedere alla sicurezza illimitata dello spirito.

- Nel chakra Vishuddi il nemico dello spirito è l'**invidia**, che ci impedisce di comprendere che il successo dei nostri fratelli e sorelle è anche il nostro, essendo noi parte integrante di un unico organismo.

- Nell'Agnya chakra il nemico dello spirito è la **vanità** che esalta il nostro ego impedendoci di essere umili.

I nemici dello Spirito, Birthday 83

"Dovunque vediate negatività dovete alzarvi in piedi e proclamare: '*Che vi piaccia o no questo non è altro che negatività*.' Così dimostrate di amare, non di odiare. Il concetto di amore non consiste soltanto nel parlare dolcemente; una madre se è necessario rimprovera il figlio. Se è necessario dovete denunciare la negatività. Una persona realizzata non se la prenderà, perché desidera la correzione, si rende conto di dover essere corretta: lo strumento deve essere regolato. Ma con chi non capisce voi dovete 'imporre' il vostro amore senza far altro che starvene qui seduti: ci hanno provato in molti, circondando di amore alcune persone che cercavano di comportarsi male, ed hanno ottenuto grandi risultati. Esse sono cambiate e sono tornate sui loro passi"

Kundalini 73

Nemici

"Un Sahaja Yogi non sarà intimorito dal nemico, resterà saldo al suo posto e affronterà le persone malvagie. Non avrà bisogno di fare nulla. Resistete coraggiosamente e le persone negative scapperanno. Molti Sahaja Yogi mi hanno scritto delle loro esperienze. Nessuno vi può toccare, nessuno vi può distruggere. A patto che conosciate il vostro sé. È scritto in tutte le scritture che Realizzazione del Sé significa conoscere se stessi. Cosa significa conoscere noi stessi? Significa che dovremmo essere consapevoli di chi ci sta intorno, di chi sono i nostri protettori e del modo in cui darete il vostro amore ed affetto alla gente. C'è una storia cinese molto interessante. I cinesi amano il combattimento dei galli. Una volta un re cinese pensò che sarebbe stato meglio se il suo gallo potesse essere allenato da qualche santo. Un santo non combatte con nessuno, eppure nessuno lo tocca. Le persone ne hanno timore e si inchinano davanti a lui. Qual è la particolarità che permette loro di vivere a proprio agio in questo mondo malvagio? Il re portò il suo gallo da un santo che gli chiese di lasciarlo là. Dopo un mese il re si riprese il gallo e, nel giorno del combattimento, lo mise nell'arena. Tutti i galli combattevano fra di loro ma questo rimaneva da solo. Uno dopo l'altro tutti i galli scapparono. Solo lui era rimasto nell'arena; tutti i galli ne erano spaventati perché se ne stava lì, impassibile"

Hanumana r99 pagg. 3,4

Nir-

Nirvichara

Stato di consapevolezza senza pensieri

Nirananda

Stato in cui non c'è null'altro che gioia

Nirvikalpa

Stato di consapevolezza senza dubbi. Essere al di là del si e del no che sono conseguenze dell'opposizione funzionale dei due canali destro e sinistro. Stato di certezza che è al di là del giudizio della mente e stato di compartecipazione della pace totale dello spirito.

O

Occidente e paesi non sviluppati

"Specialmente dal punto di vista morale in occidente, è come se la gente fosse stata morsa da un serpente. Le cose che fanno queste persone non verrebbero mai in mente a quelle dei paesi non sviluppati. Lo sviluppo ha dato luogo ad atteggiamenti inerti e passivi di ogni tipo, a temperamenti da vagabondi. La gente si illude di essere molto libera"

Guru 00 pag. 5

Oppressione

"Alla fine gli oppressori troveranno che opprimere non è un modo di vivere che dia veramente gioia. Anzi, grazie alla legge della polarità, nei tempi moderni è un boomerang"

Meta pag. 93

Ostacoli

"Il secondo ostacolo al sostegno della Realizzazione del Sé è il rifiuto di lavorare su se stessi. Per quanto riguarda quelle persone vane, che non vogliono neanche ricevere la realizzazione, lasciamole perdere. Ma ce ne sono di quelle che, anche dopo aver ricevuto la realizzazione, hanno il problema innato di non volersi correggere. Sono pigre. Invece tutti questi poteri sono di proprietà del vostro Spirito che se ne prende cura dentro di voi, pronto a manifestarli"

Il messaggio di Cristo pag. 6

P

Pace

"La mente umana è sempre bombardata dai pensieri; costruisce l'ego e reagisce con esso. Le persone condizionate sono timorose. I pensieri provengono dal passato o dal futuro. Ma la realtà è nel presente, e qui raggiungiamo la pace. Che dobbiamo fare per questo mondo? Di cosa questo mondo ha bisogno? Si parla tanto di pace. Non c'è bisogno di fare nulla. È solo che dovete diventare personalità che emettano pace, emettano amore, emettano gioia. Questo potere è dentro di voi, perché siete stati costruiti così, ed esiste in forma potenziale in ognuno di voi. Deve essere fatto emergere, portato fuori. E questo può accadere solo se vi rendete conto di non essere questa mente, di non essere questo corpo, di non essere questa attenzione: voi siete lo Spirito"

Meta pag. 134

Param Chaitanya *(Energia onnipervadente dell'Amore di Dio)*

"Potere divino onnipervadente fatto di vibrazioni divine, o *chaitanya*. Questa energia onnipervadente scorre attraverso di voi perchè siete puri. Se siete impuri allora si fermerà all'altezza di questo o quel chakra, e non funzionerà. Il Paramachaitania fa ogni cosa. Se qualche volta avete dei problemi sappiate che non state lasciando le cose nelle mani del Paramachaitania. Se lasciate le cose nelle sue mani, tutto funzionerà molto bene"

Guru 01 pag. 6, 9

Parlare

"Capirete che Sahaja Yoga è il punto centrale di ogni cosa. Si dovrebbe cercare di fare ogni cosa stando nel centro, senza andare da un estremo all'altro. Se parlate troppo in fretta e chiacchierate troppo e siete veloci, cercate di ridurre la velocità osservandola attentamente. Dovete stare all'erta: '*La mia velocità sta aumentando. Non occorre che io parli, smetto*'. Però non va bene neppure non parlare affatto. Sia coloro che parlano, sia coloro che non parlano devono capire che qualsiasi cosa diciamo dobbiamo stare nel centro. Quando lo capite, le vostre reazioni saranno assolutamente al centro, equilibrate, belle"

Sahaja yoga funziona 83 pag. 5

Paura

"Grazie alla luce dello spirito gli esser umani possono liberarsi di tutte le cose false ed artificiali che perseguitano la mente umana. In primo luogo dalla mente dei ricercatori svanisce la paura. Per fare un esempio: quando siamo in mezzo al traffico ne siamo infastiditi, ma

se guardiamo il traffico seduti sulla cima di una montagna non ne siamo disturbati. Nello stesso modo possiamo osservare l'agitazione e i conflitti della nostra mente senza esserne per nulla turbati. Così la paura che abbiamo della morte, o di qualunque altra cosa, scompare e viviamo una vita eterna nel presente. Proviamo gioia per ogni momento della nostra vita e tentiamo di dare ad ognuno questa gioia. Se ci sono problemi di vishuddi sinistro le persone non hanno il senso della collettività perché hanno paura degli altri. E sono così negative che guardano sempre il lato negativo di una persona. Quello sbaglia quella cosa, quell'altro fa male quell'altra… Mai un'osservazione positiva, vedono solo le cose che non vanno. Dunque non sono per nulla collettivi. Hanno sempre paura, sono sempre timorosi degli altri; ma è qualcosa dentro di loro che li spaventa. Hanno il vishuddi sinistro molto mal messo a causa del senso di colpa.

Ma gli occidentali, ritenuti aggressivi e di lato destro, hanno in realtà un terribile vishuddi sinistro, poichè a causa dei loro comportamenti si costruiscono una grande colpa dentro. Si rendono conto di come si sono comportati, di come le loro comunità, i loro paesi si sono comportati. Sviluppano nella loro psicologia un grande senso di colpa. Quanto più il tempo passa tanto più mostra quanto hanno tagliato le loro radici e come abbiano avuto comportamenti anti-Dio, anche se non si erano accorti di quanto fossero sbagliati. Si sentono colpevoli poichè nel subconscio la coscienza lavora e quella colpa si accumula, per quanto la si neghi. È un aspetto dell'ego che reagisce nascondendosi nel vishuddi sinistro e ci si comincia a sentire colpevoli (es. "Non avrei dovuto far questo"). Entrambe le attitudini sono sbagliate. Quando siete sul lato sinistro aggredite voi stessi e vi torturate da soli, quando siete sul lato destro torturate e aggredite gli altri. Essere nel centro è possibile solo se il vishuddi chakra è a posto. Altrimenti non potete"

Meta p181

Pausa

vedi *Respirazione circolare*, e *Vilamba*

Pazienza

"Dovete essere pazienti, se c'è un problema in voi. Quindi dovete essere pazienti con *voi* e non con qualcun altro. Questo è il punto principale. Se sarete pazienti con voi stessi, otterrete ciò che è stato a lungo promesso. Ma dovete imparare a essere pazienti, non arrabbiatevi con voi stessi, non sottovalutatevi, non aggredite né voi stessi né gli altri"

Come superare 79 p7

Pediluvio

vedi Acqua, Footsoak, Introduzione

Pensiero

"Con il pensiero non potete migliorare i vostri chakra, con il pensiero non potete scoprire qual è il loro reale funzionamento, con il pensiero non potete arrivare al vostro cuore. Qui la gente pensa troppo e parla troppo perché è sotto il dominio del signor ego. Voi pensate con l'ego e così facendo non potete avere nessun controllo su di voi: una barriera si frappone fra il Sé e voi stessi. Quando il Sé non può manifestarsi, la spontaneità è repressa, la creatività degenera. I pensieri, sia che vengano da destra che da sinistra, vi daranno problemi di fegato. La cosa peggiore accade quando entrambi i lati sono implicati. In questa situazione si manifesta una tale oscillazione che subentra la confusione"

"Dobbiamo andare in profondità e vedere in quale modo vengano creati i pensieri. Il cervello di un essere umano, come sapete, è come una piramide. Si è elevato in forma conica attorno un punto centrale ed è l'epitome (il compendio, il riassunto di tutta l'evoluzione), il Brahmarandhra; quando, negli esseri umani, la mente arriva a quello stadio, si verifica un decisivo, straordinario cambiamento nel modo in cui essa reagisce all'ambiente.

Un animale, per esempio, se vede una cosa non ci pensa sopra, in lui non avviene alcuna reazione. È solo negli esseri umani che questa reazione ha luogo, a causa della forma conica del cervello. Potremmo anche dire che, a causa del fatto che noi, nel nostro cervello, abbiamo due tipi di densità, l'attenzione, nel suo procedere, entra in un parallelogramma di forze. Avviene anche una rifrazione e a causa della rifrazione, questo parallelogramma di forze agisce in modo tale che la vostra attenzione va fuori, reagisce. Quando reagisce, le onde di pensiero vengono verso di noi. Avrete visto un lago: se vi gettate una pietra dentro, si producono delle onde che vanno verso la riva, dopodiché è la riva stessa che rimanda indietro un'altra onda. Lo stesso accade agli esseri umani. Quando guardate qualcosa, voi mettete l'attenzione su di essa e da questo nasce sempre una reazione che torna indietro dall'oggetto a voi.

Il pensiero non è altro che un recipiente vuoto che non trasporta nulla. Non può fare nulla e non può produrre alcun frutto, che dir se ne voglia. Forse questa affermazione potrebbe sembrare molto grossa e voi potreste pensare: "Ma come è possibile, Madre, abbiamo fatto così tante cose attraverso il pensiero.." e via dicendo. Ma non è vero, poiché qualunque cosa abbiate fatto è avvenuta tramite la spontaneità, perché l'inconscio vi ha aiutati, vi ha dato le idee, l'ispirazione: tutto è stato fatto tramite l'ispirazione e non dal vostro pensare.

Ora questo noi non lo vogliamo accettare perché, per poterlo fare, dobbiamo abbandonare il nostro ego che ci fa pensare che abbiamo ottenuto tutto attraverso il pensiero. Ma quando voi pensate, e pensate, e pensate… cosa succede? L'inconscio vi dà l'informazione necessaria perché Esso è compassionevole, ha amore per voi e così, improvvisamente, trovate qualcosa lì, pronto. Venite sospinti proprio nell'angolo dove troverete ciò che cercate. A questo proposito, dovete sapere che lo stesso Einstein ha affermato che la Teoria della relatività si è affacciata alla sua mente da un luogo sconosciuto, poiché ciò che è noto è già lì, sappiamo dov'è, e ciò che è sconosciuto è possibile scoprirlo non con questa mente che pensa, ma solo con la mente illuminata"

- e lato sinistro

"I pensieri possono venire anche dal lato sinistro. '*Sei inutile e buono a niente!*'. Allora alzate il lato destro e abbassate il sinistro con la mano sinistra. Così ricevete la Grazia dal lato destro e la riversate sul sinistro. Le persone che soffrono di lato sinistro dovrebbero provare"

- e lato destro

"Poiché pensate, sul lato destro, per lo più, prendete blocchi allo Swadhisthan. È un modo sbagliato di pensare quello che vi crea problemi allo Swadhisthan destro".

- e comprensione

"Non fate altro che star sempre lì a discutere e a dare spiegazioni, siete capaci di andare avanti all'infinito! Fate venire veramente il mal di testa in questo modo! Se siete invece spontanei, saprete immediatamente cosa un'altra persona sta cercando di fare, di dire o di comunicare. Non c'è bisogno affatto di pensarci su, poiché potete assorbire persino il pensiero della persona con cui parlate! Assorbire non significa *prendere in sé* le cose cattive di un altro ma semplicemente essere capaci di comprendere ciò che una persona sta dicendo e filtrarlo"

- e superficialità

"Il pensiero degli esseri umani oggi non è per nulla profondo, ma molto superficiale; ecco perché il mondo è pieno di disordini e agitazione. Anche all'interno delle famiglie, delle istituzioni, delle organizzazioni, il pensiero dominante è sempre stato quello di tendere all'aggressione poiché si è nel 'giusto' e pieni di 'bontà"

- lineare e non

"La realtà e la verità non sono prodotti del pensiero razionale o lineare. Derivano da una saggezza assoluta che si manifesta *spontaneamente*, perché viene dalla luce dello Spirito. Prima della Realizzazione si può essere d'accordo o meno, ma la verità è che lo Spirito è il riflesso di Dio Onnipotente nel nostro cuore. Solo dopo la Realizzazione del Sé, e solo allora, c'è una esperienza diretta dello Spirito, che finalmente manifesta i suoi poteri nella personalità umana, ed è luce che illumina l'ingresso della coscienza in una nuova consapevolezza. L'intelligenza divina dello Spirito si irradia in tutte le direzioni. Non ha un movimento lineare come invece il pensiero razionale. Non è parziale, tendenziosa, o manipolativa, ma è semplicemente come i raggi del sole. Illumina ogni area di oscurità e ignoranza. La realtà è radiante e il suo potere emana dallo Spirito in tutte le direzioni, penetra nelle domande e nei problemi più profondi. Il potere dello Spirito è senza limiti, e continua ad illuminare ogni area, anche la più difficile e oscura. Davvero non gli accade, come succede inevitabilmente alla consapevolezza lineare, di raggiungere un punto per poi balzare indietro e condurre la mente nella confusione e nell'errore. Al contrario, illumina dovunque l'attenzione vada, e la realtà può essere vista con completa chiarezza, in modo equilibrato e tangibile. Questo perché la realtà è ciò che è. Diversamente dall'ego limitato (coscienza cieca, non illuminata), lo Spirito né desidera né ha bisogno di manipolare alcuna idea per accordarla a proiezioni razionali, per soddisfare le

esigenze di una argomentazione o di una costruzione mentale. Si erge da solo sulle sue fondamenta di amore profondo, puro”

Consigli 81 pag. 3; Sahasrara ’97 pag. 3; Meta 1 pag. 15; Guru01 pag. 1;

Perdono

“Le anime realizzate perdonano in continuazione; la loro capacità di perdonare è incredibile. Non nutrono animosità contro nessuno, non sentono rabbia contro nessuno, continuano a tollerare e perdonare, e perdonare. Gesù Cristo ha detto: ‘Perdonate tutti’. Chi siete voi per non perdonare?” “Perdono non è giustificazione!” “Non appesantite troppo la vostra mente, noi assolutamente non siamo psicoanalisti che vogliono scoprire cosa non vada in noi dal punto di vista psicologico,anche perché se si indugia troppo sul lato sinistro(emozioni, desideri, paure, passato) c’è il rischio di sviluppare l’Ego.

"Cercate di attaccarvi allo Spirito,vi risolverete!"

"Così come il microfono non funziona separato dall’elettricità, noi separati dallo spirito,non funzioniamo come potremmo. Ma questa separatezza deve essere compresa in meditazione."

"Non c’è bisogno di condannarvi, ma siate solo lo spirito. Il modo migliore di essere con il vostro spirito è di perdonare."

Guru 00 Pag. 2; Hanumana 99 Pag. 6

Pericolo

“Il pericolo più grande, che dovete conoscere, consiste nel sentirsi come Dio, o come un’incarnazione o qualcosa del genere. Incominciate allora a prendere in mano lo scettro, a dettar legge agli altri, oppure a compiere ogni sorta di azioni autoritarie, o ad essere supercompiaciuti di voi stessi. Questo è un pericolo molto grande. L’essere umili è il solo modo che consente di sapere che dinanzi a voi c’è un Oceano. È vero siete saliti sulla barca, ma dovete ancora conoscere molte cose. Dovete capire molte cose. E dovete ancora avere cura della vostra attenzione, della vostra consapevolezza. E dovete ancora impegnarvi per stabilizzarvi veramente come un Sahaja Yogi, pienamente maturo, per il quale la collettività è parte del proprio essere, per il quale non sussistono dubbi. Dalla comprensione senza pensieri saltate nella consapevolezza senza dubbi”

Il messaggio di Cristo 79 pag. 9

Personalità

“La migliore personalità, di natura più *sottile*, è quella di chi sta cercando l’Unione con Dio, nient’altro. Chi è dotato di questo calibro lavora duramente, fa uno sforzo molto concentrato, e comprende Sahaja Yoga rapidamente.

L’unico problema è che, a causa del modo di pensare occidentale, alcune persone, benché abbiano calibro, girano su se stesse. Continuano a pensarci, a discuterne, a ragionarci, e poi non vanno avanti. Hanno calibro, hanno altezza, hanno ‘peso’. Ma devono fermarsi, e ricordare che le *sottigliezze* di cui vi sto parlando, non vengono da sforzi men-

tali di questa vita, bensì dalle esperienze di molte vite che avete attraversato e, appena vi avvicinate a Sahaja Yoga, iniziate ad assorbirle. Questo è il calibro migliore"

Sottigliezza 80 pag. 1, 2

Persone fastidiose

"Lo Spirito è qualcosa che non si può uccidere. Non si può spegnere. La luce dello Spirito non si spegne. Ma qual'è l'olio che lo alimenta? È la vostra compassione, è l'amore, la sollecitudine per gli altri. So che ci sono molte persone dominanti e fastidiose; ma prendetevi cura di loro. Sappiate che non sono come voi, non sono complete. Hanno dei problemi. Perciò preoccupatevi di loro. Ma eccovi invece pronti a pensare "Perché mai dovrei preoccuparmi di lui, che gli importa di me?" o qualcosa del genere. A quel punto siete finiti. Questo tipo di riflessione, o dovrei dire reazione, non è quella dello Spirito. Le reazioni di una persona spirituale sono molto, molto diverse"

Kundalini 00 pag. 5

Potere e bandhan

"Acquistare potere non significa che dovete dire addio all'amore ed incominciare a comportarvi male. La dignità del vostro potere consiste nel diventare i custodi dei poveri e degli oppressi. Non c'è bisogno di combattere chi li fa soffrire o di causare loro dei problemi. L'intero lavoro sarà svolto, al vostro posto, dal bandhan. Il potere che avete ottenuto dovrebbe essere usato per annientare definitivamente la negatività"

Hanumana 99 pag. 2

Poteri

"Anche voi potete diventare molto potenti se vi dedicate completamente all'opera divina. E il Divino vi provvederà di tutto il necessario per il lavoro che dovete fare, di tutto il tempo che vi occorre. Provvede a tutto il Divino… Accadono tutte cose positive e, se anche si verificano cose negative, usate ancora la vostra compassione e risolverete i problemi. Potete risolvere i problemi vostri, dell'ambiente che vi circonda, della vostra comunità"

Guru 00 pag. 3

Problemi, devozione, soluzioni

"Le cose si risolvono in modo *sahaj*. Cioè senza sforzo. Ma innanzi tutto, la vostra personalità deve essere *sahaj*. La devozione dev'essere così profonda da *costringere* il Divino a prendersi cura di voi. Dovete capire che le forze divine sono intorno a voi e sono una garanzia assoluta per la vostra sicurezza, qualsiasi cosa vogliate fare. Quando la compassione viene estesa fino a raggiungere Dio, o una persona divina, o il vostro Guru, vivere diventa molto facile, molto semplice. Non ci sono complicazioni. Tutto si risolve e non vi preoccupate di nulla. Vi limitate a chiudere gli occhi e le cose si risolvono. Ogni cosa va secondo il vostro desiderio. Ma nemmeno occorre desiderare, né pensarci. Le cose si

risolvono semplicemente perché il Divino si occupa di tutto. Egli si preoccupa del vostro benessere, della vostra salute, di qualsiasi cosa. E questo aiuto divino non lo cercate, non lo chiedete, ma siete una persona che è sotto la Sua responsabilità. Siete una speciale responsabilità del Divino. Egli sa cosa è bene per voi e cosa non lo è"

Guru 00 p3

Profumo

"Ci sono persone che pensano sempre agli altri, in ogni momento. Sono come i fiori che vogliono solo dare profumo e amore. La mia unica benedizione é che voi possiate crescere in questa dimensione sempre di più"

Sahasrara 95

Promesse

"Questa è la cosa più importante da capire: *è venuto il momento in cui potete ottenere tutto quello che è promesso nelle Scritture, non solo nella Bibbia, ma in tutte le scritture del mondo*. È giunto ora il momento in cui potete, veramente, diventare cristiani, brahmini o pir (nell'Islam) attraverso il risveglio della vostra Kundalini. Non c'è altra via d'uscita. È anche giunto, ora, il tempo dell'Ultimo Giudizio. Dio vi giudicherà soltanto attraverso il risveglio della Kundalini"

Il messaggio di Cristo… 79 pag. 3

Protezione

"Le anime realizzate sono in un oceano di eternità,esse sono nell'oceano di purezza dove non c' idea asoolutamente di fare male a nessuno o di danneggiare nessuno tale è la protezione che c'è la per loro.Essi non possonoessere feriti perché dopo tutto si è entrati nel regno di Dio"

Sahasrara 00 pag. 47

Pudore

"Bisogna avere pudore, bisogna essere umili e rispettare il proprio corpo. È molto importante, perchè in questi tempi moderni il fatto di esporre il corpo è considerato una grande conquista per le donne. Le quali sembra che vogliano fare come gli aborigeni, che però non avevano le stesse idee che abbiamo noi, non erano così confusi. Quindi anche se le loro donne vestivano in modo succinto, ciò non era considerato un richiamo sessuale e gli uomini non si comportavano in modo così strano e particolare per ostentare una speciale attrazione per le donne. Che motivo c'è di farlo? È una cosa completamente assurda pensare che ogni momento gli uomini debbano essere attratti dalle donne e le donne dagli uomini. Questo si vede continuamente, basta andare per strada"

Pulizia

"Senza meditazione non potete crescere. Occorre meditare. La gente pensa di essere a posto perché ha avuto la realizzazione. Non è così. *Dovete meditare ogni giorno* perché dovete pulirvi. Quando siete puliti, purificati, allora capite. Comprendete cosa è necessario e cosa non lo è. Vi purificate"

Guru 00 pag. 4

Purezza

"Dunque dall'amore passiamo ad un altro punto, che è la purezza. Ed è un argomento sul quale tanti hanno parlato. Che si debba essere puri, nel senso di assolutamente aperti e far conoscere tutto di voi. Non credo che questo sia 'purezza'. *Purezza è ciò che purifica gli altri!* Se siete una persona pura, allora gli altri saranno purificati. Devono esserlo.

La purezza è molto potente. Può non agire su una persona o due, non fa niente. Ci può sempre essere qualche tipo brutto, orribile; non fa niente. Ma avrà effetto su molte persone sensibili (che vogliono diventare Sahaja Yogi.

- e umiltà

"La consapevolezza di essere purificati e di essere una persona pura dovrebbe rendervi molto umili. Proprio l'opposto di quanto normalmente avviene in genere: se raggiungiamo qualcosa diventiamo molto orgogliosi e ci montiamo la testa. Se acquistiamo un potere, se c'è del talento, se c'è qualcosa che sappiamo fare molto bene, non diventiamo umili grazie a quel che abbiamo raggiunto, ma molto arroganti, orgogliosi, e tutto va per il verso sbagliato"

Guru 01 pag. 6, 7

Q

Qualità *innate e gioia*

"Grazie al risveglio della Kundalini e all'apertura del Sahasrara tutte le qualità che sembravano perse: l'innocenza, la creatività, la religione interiore, la compassione, l'amore per l'umanità, il potere del giudizio, la saggezza – ci accorgiamo che erano solo in uno stato dormiente. Si sono risvegliate tutte, ad una ad una. Non devo dirvi: 'Non bere questo, non mangiare quello, non fare quest'altro.' Comprendete da soli che è sbagliato, sapete da soli ciò che è giusto per voi. Ciò nonostante, se volete sbagliare, siete liberi di farlo. Ma comunque,dentro di voi, c'è già una luce che vi indica ciò che è bene e ciò che è male. Tutto questo è avvenuto grazie all'apertura del Sahasrara, a questa nuova dimensione di consapevolezza. Non c'è niente di nuovo, è tutto dentro di voi, queste qualità innate si stanno manifestando e voi ne gioite"

Sahasrara 92 pag. 4,5

R

Rabbia

"Origina da problemi di fegato e dall'ambiente in cui si cresce"

Guru 94

Radici

"Le nostre radici devono crescere. Perché crescano dobbiamo andare verso noi stessi. Shri Krishna ha detto che l'albero della vita ha le radici nel cervello e cresce all'ingiù. È molto interessante: vuol dire che l'intelletto diventa uno con la compassione"

Guru 95 pag. 4

Rakshasa

"Incarnazione di spiriti del male che gli uomini di pace sono chiamati a combattere"

Razionalità

"La razionalità ha a che fare solo con il relativo e non con l'assoluto. Per esempio, con la razionalità non si può provare l'esistenza del Divino né del suo amore, ma, nella realtà,lo si può sentire sulla punta delle proprie dita" (*vedi appendice 1*)

Meta pagg. 23, 24, 26

Realizzazione del Sé *(Seconda Nascita, Salvezza)*

"Avere la propria realizzazione è come far luce in un locale buio. Con la luce è molto più facile vedere in che stato è la stanza, come pulirla e rimetterla in ordine. Una volta identificati con il Sé è molto più facile vedere quel che non va in noi e come porvi rimedio senza colpevolizzarsi, dal momento che non ci identifichiamo più con le debolezze o con gli infortuni che possono capitare lungo la via. Quando un abito è sporco lo si toglie e lo si lava. Oggi si può fare la stessa cosa con la psiche. E non c'è bisogno di lamentarsi! Da quel momento siamo integrati, Dio è *integrazione*. Vi integrerà in modo tale che non riuscirete più a disintegrarvi ricorrendo a futili piaceri, cuore da una parte e cervello dall'altra. Questa è in assoluto la cosa più grande che possa accadere a chiunque. Questo è il più grande avvenimento che è stato profetizzato molto tempo fa, con il nome di *Ultimo Giudizio*. Questo è il modo in cui sarete giudicati. Quindi dobbiamo lavorare molto duramente. La Realizzazione vi è stata data senza sforzo, va bene, ma per mantenerla, per sostenerla in modo che si elevi, dobbiamo portarla a compimento religiosamente. Ci vuole l'umiltà

di accoglierla sempre e sempre di più, assorbirla nel vostro essere. Fatela scorrere nel cervello, assorbitela completamente. Lasciate entrare in voi questa beatitudine eterna. Non dovete pag. are niente, non dovete fare niente. Ma questo non significa che non dovreste apprezzarla come un seme che, messo nella Madre Terra, germoglia spontaneamente e cresce, e può trasformarsi in arbusto e, poi, in albero. Ma si deve annaffiare questo seme, curarlo come fa un giardiniere. Nel vostro caso, siete voi che dovete fare tutto questo. Innanzitutto, dovete dare alla vostra realizzazione un nutrimento fatto di compassione e di amore. Avete questa compassione e questo amore? Amate la gente?"

- *e amore puro*

"Poco dopo aver ricevuto la Realizzazione, vi rendete conto di quanto importante sia il vostro Sé. Smettete di avere idee sbagliate su voi stessi, di giustificare tutti gli errori che fate, perché capite che tutto questo è una macchia sul vostro Sé. Guardatevi nel modo più onesto che potete, e sarete meravigliati di quanto sia bello vedere il puro Sé brillare dentro di voi. Quando questo Sè risplende, cominciate a vedere molte altre cose che fino ad ora non avevate visto. Una di queste è che l'amore non è solo per voi ma per tutti. Amore puro per chiunque altro. Non solo per voi. È sorprendente: quando davvero vi amate, l'amore è rivolto non solo a voi, ma anche agli altri. Lo spargete con gioia e facilità. Non amate per denaro, non amate per avere qualche vantaggio, per avere del potere o per guadagnarci qualcosa, ma amate per amore. Perché l'amore puro dà tanta gioia, e se prima c'era qualche idea del tipo: 'Amo quella persona perché voglio possederla… perché io sono molto importante… se io amo qualcuno allora quella persona si sentirà sicuramente obbligata a ricambiare…' tutte queste idee perdono qualunque valore"

Come superare…79 pag. 5; Kundalini 00 pag. 4; Guru 01 pag. 5

Realtà

"C'è un vacuum, un vuoto al di là della coscienza e solo in questo vacuum si può conoscere la realtà. Che cos'è la realtà? La realtà non è ciò che viene nella nostra percezione, non è vedere qualche cosa ma *essere* qualche cosa. Quando si vive secondo il Sé, a quel punto *siete* la realtà ed 'emettete' la realtà. Il vostro comportamento, il modo in cui parlate, tutto questo veicola la forza più grande della spiritualità. Ciò che è sbagliato, distruttivo, falso, scapperà via in una persona che è *automaticamente* nella realtà"

"Quando lo spirito umano si rende conto di non potersi impadronire del reale, ma che spetta al reale di immergerlo nel proprio oceano d'amore ha fatto un grande passo avanti "

Avvento pag. 113; Sahasrara 98 Pag. 1

Religione

"L'essenza di *tutte* le religioni è che dovreste conoscere voi stessi. Dovreste indagare, andare a chiedere a quanti lottano in nome della religione :'La vostra religione vi ha permesso di conoscere voi stessi?' Ma le persone si perdono nei rituali, e credono che

basti eseguire dei rituali per essere vicini a Dio. Vivono nella ignoranza più assoluta per quanto riguarda se stessi e, giorno dopo giorno, elaborano qualcosa che non ha niente a che vedere con il Sé. Vanno avanti con tutta una serie di virtuosismi, perché si trovano nell'ignoranza più assoluta. La gente continua a pag. are organizzazioni che diventano molto ricche e sono interessate soltanto al denaro. Lusingano il vostro ego, e voi andate alla deriva nell'oceano di illusione, dove affogate continuando a pensare di essere molto religiosi e in connessione con Dio. Ma non è così"

- innata

"Con sahaja yoga la religione innata e universale dell'Amore Divino prende vita e luce,e spontaneamente il ricercatore diventa per davvero religioso, giusto, morale, pacifico, compassionevole, e acquista una personalità potente e illuminata"

- e integrazione

" Tutte le religioni sono nate dallo stesso albero della vita spirituale. Tutte le religioni vanno rispettate. Tutte le incarnazioni, i profeti, le scritture vanno venerate. Ci sono difetti, ci sono problemi con le scritture, che possono essere corretti. Siete entrati,sia pur gradualmente, nell'aspetto più sottile della divinità, e dunque potete ormai capire che tutte queste persone hanno lavorato sodo per creare un'atmosfera adatta alla comprensione di Sahaja Yoga. Nessuna religione deve essere disprezzata. Nessuna religione deve essere attaccata. Questa è una cosa fuori dal mondo, è una teoria irreale che non esiste nel Piano Divino"

Meta pag. 125; Sahasrara 92 pag. 5; Guru 00 pag. 1

Resa *(al Divino)*

"Non è niente altro che amore e quell'amore dà gioia senza fine. Essere sicuri che il Divino ha piani per voi, fa sì che non siate preoccupati"

Respirazione circolare

"Quel che dovete fare ora è controllare il vostro respiro. Cercate di respirare più lentamente, nel senso che dovete prima espirare, aspettare un poco, inspirare a lungo, poi espirare. Per un minuto, il vostro respiro sarà più lento del normale. D'accordo? Provate a farlo, tenete l'attenzione sulle emozioni affinchè si stabilizzi la connessione. Va meglio? Vedete, la Kundalini si alza. Quando respirate, vi accorgerete che un interspazio rimane vuoto. Inspirate. Trattenete il respiro. Espirate lentamente e a lungo. Ora, inspirate. Cominciate a respirare in modo tale da poter realmente rallentare il ritmo del respiro. La vostra attenzione dovrebbe essere sul cuore o sulle emozioni. Meglio trattenere il fiato per un po'. Trattenetelo. Espirate. Aspettate un po', non respirate. Bene. Vedete, adesso siete calmi. La *Laya* (energia del canale centrale) si inserisce tra il vostro *Prana* (energia del canale destro) e il *Mana* (energia del canale sinistro). Le due Shakti diventano una.

Consigli sulla meditazione 83 pag 2

Resurrezione

"Se siete buoni cristiani o buoni hindu, o buoni mussulmani, ripeto buoni, allora siete ben predisposti per la vostra resurrezione. Se non siete nemmeno questo, allora è un problema…. Se siete stati un buon ebreo, o un buon cristiano, o un buon hindu, nel senso che avete saputo prendere il giusto nutrimento, che siete stati una persona normale, cioè che siete andati per il Sentiero Centrale della vita e l'avete mantenuto senza andare agli estremi, che non avete fatto nulla di anormale, allora siete molto ben predisposti per ricevere la realizzazione"

Hampstead 82 pag. 12,13

Ricerca

z"Rinascita quando esce dall'uovo il *due volte nato* è il più grande capitalista perché nessuno può accumulare tanta energia vibratoria quanto lui ed è il più grande comunista perché il suo desiderio principale è quello di condividerla, dando la realizzazione agli altri esseri umani. Shri Mataji ha spesso fatto il paragone con il pulcino che si affaccia alla vita più completa"

Avvento pag. 174; Guru 00 pag. 5; Guru 01 pag. 1

Rispetto

"Le relazioni devono essere mantenute attraverso la vostra dignità, dal vostro senso di rispetto per voi stessi e per gli altri : come trattate voi stessi così trattate gli altri…..ma se voi non avete rispetto per voi stessi come potete rispettare gli altri?

Nota: Il rispetto di sé è la fiducia nei propri poteri e soprattutto nella capacità di potersi correggere; è il contrario dei sensi di colpa che ci tolgono la forza di cambiare le nostre attitudini sbagliate.

Sahasrara 00 pag. 52

Rughe

"La crescita in Sahaja Yoga si vede dal comportamento, dallo stile, dal viso. Non ci sono rughe su una persona saggia. Non ha preoccupazioni. Se non vi preoccupate come potranno venirvi le rughe? Una persona così non è turbata da nulla. Anzi, ride delle cose"

Kundalini 00 pag. 6

S

Saggezza

"Il vostro Spirito non può avere problemi. Non ha paura. Ma soprattutto possiede saggezza, una incredibile saggezza. E questa saggezza è l'unico segno che siete una personalità molto elevata. Come vi ho detto, questo è un processo evolutivo, quando vi trasformate vi evolvete, divenite di una natura molto diversa. Saggezza significa sapere fino a che punto arrivare in ogni cosa. Il potere divino ha saggezza e discrezione,assoluta discrezione. Se non è così non si tratta di un potere divino è una specie di potere satanico"

-saggezza dell'India

Uno dei principali insegnamenti della profonda, tradizionale saggezza dell'India è che la Madre Primordiale è l'origine di tutte le cose e tutte le cose tendono naturalmente a rifluire verso di lei. Solo in quel grande evento che è Sahaja Yoga è possibile capire completamente cosa vuol dire 'tornare nel corpo della Madre', l'oceano di pace e compassione, come una cellula illuminata nella sua forma più pura, come la goccia che diventa l'oceano, e diventa parte del corpo vivente della Madre. Fortunatamente in India non solo la popolazione colta, ma anche la gente ordinaria sa cosa è la realtà. Ed anche negli antichi *Purana* è stato descritto chiaramente chi è un falso Guru e chi è un vero Guru, quale insegnamento è giusto e quale sbagliato. Sono verità fondamentali ed eterne.Questa Realtà non può essere raggiunta con la razionalità, cioè restando dentro le limitazioni dell'ego, ma attraverso l'ascesa. Non è un processo immaginario. Si tratta invece di far diventare l'esperienza dell'anima o dello Spirito un fatto reale"

Kundalini 00 pag. 5

Sahaja yoga

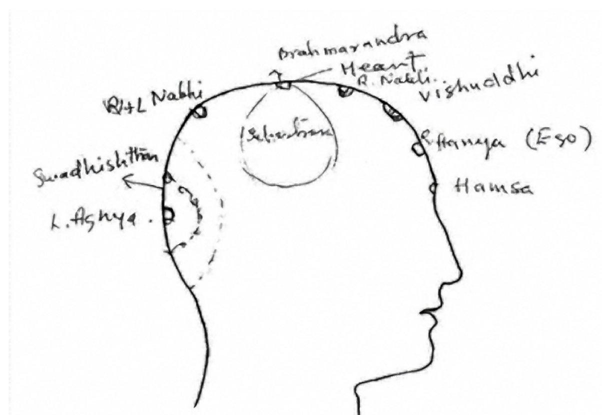
"Dovete chiedervi e scoprire 'Chi sono io ?'. Cristo ha detto 'Conosci te stesso', Maometto ha detto 'Conosci te stesso'. Tutte le grandi anime hanno detto 'Conosci te stesso'. Ciò significa che interiormente avete tesori nascosti di cui non vi rendete conto. Quando vi conoscerete avrete rispetto di voi stessi, non farete cose sbagliate, non avrete collera, ma sarete un oceano d'Amore.

Siete qualcosa di grande. Questo è ciò che deve essere, ciò che è Sahaja Yoga:spontanea unione col divino"

Meta pag. 11

Sahasrara

"A livello del Sahasrara si conosce la verità. A questo livello ogni genere di illusione, di incomprensione, di 'ignoranza autoimposta'viene a cadere, perché a quel punto, si cono-



Le Pithas incluse nel Sahasrara. Disigno originale di Shri Mataji

sce la verità. Il Sahasrara è un 'area globale', quando arriviamo lì noi stessi diventiamo una personalità globale, completa. L'importanza della meditazione sta nel fatto che consente di sviluppare il Sahasrara. Quando però il Sahasrara è aperto voi imparate il distacco, e non rimanete danneggiati in alcun modo. Dovete avere una completa fiducia nella capacità del potere onnipervadente. Quando siete distaccati, dentro di voi dite 'Fallo Tu!' A quel punto il problema è finito. Se diventate una persona globale diventate un veicolo, un canale per il potere Divino.

Egli si prende cura di voi perché ha tutti i poteri tranne uno: il potere di controllarvi. Se volete rovinarvi Lui vi lascia fare. Siete completamente liberi. Se non volete accettare il potere divino, lui a sua volta accetterà questa decisione"

Sahasrara 98 pagg. 1,2,3,6

Salute

"Alcuni problemi fisici sono specificatamente legati al paese in cui si è nati. Ogni paese ha una certa varietà di problemi in relazione ai quali chi vi è nato soffre di una certa gamma di disturbi. *Tenete presente che per un Sahaja Yogi la salute è qualcosa di molto importante, poichè il corpo è il tempio di Dio*; dovete stare attenti alla vostra salute. Sappiate anche che quando la Kundalini si alza, la prima cosa che succede è che la vostra salute migliora a causa dell'azione compensatrice del sistema nervoso parasimpatico. Il parasimpatico vi dà l'illuminazione che fluisce nel sistema simpatico e fa migliorare la salute"

Il messaggio di Cristo pag. 5

Samadhi

"Samadhi significa entrare in uno stato in cui l'Inconscio diventa Conscio. L'Inconscio Universale diventa Conscio. Questo è un primo stadio"

Satchitananda 77 pagg. 4,5

Santità

"Se io dico: 'chi è stato creato per primo, prima dell'inizio di tutta la creazione?' Una frase del genere può non essere molto congeniale alla mente di uno scienziato. È molto al

di là della scienza ciò di cui sto parlando ora. Molto prima che qualsiasi cosa fosse creata sulla terra, fu creata la santità che noi chiamiamo Pavitrata. Shri Ganesha è la deità della santità. Dio ha creato la santità per proteggere la creazione. Questa atmosfera di santità, l'ha creata per proteggere tutte le persone e tutte le creature esistenti e che sono state create da Lui, altrimenti nulla avrebbe funzionato. Ora l'uomo, nella sua follia, sfida la santità. Pensa di poter sfidare Dio, che questo sia il segno della sua consapevolezza. Se si fosse innalzato all'altezza in cui avrebbe potuto sentire Dio pulsare in ogni cosa, non lo avrebbe mai fatto"

Creazione 79

Santo

"Anima grandemente evoluta …la cui non comune individualità è libera da tutti i legami dell'egoismo e dei condizionamenti

Meta pag. 25

Sarcasmo

"In occidente non si parla mai direttamente, ma sempre con sarcasmo. Chi parla direttamente viene considerato stupido. Si pensa che solo chi è poco intelligente parli in modo non sarcastico. A volte è davvero difficile capire quel che uno dice, tanto è contorto il modo di parlare. Questi modi contorti vengono dal vishuddi sinistro. Quando il vostro vishuddi sinistro è così rovinato non potete raggiungere o far nulla di dolce, di bello, di apprezzabile. Invece quello che dite, il modo stesso di parlare, il comportamento devono dare gioia. Che bisogno c'è di essere sarcastici per mostrare, col sarcasmo, quanto cervello abbiamo? Perché non parlare con dolcezza?"

Kundalini 97 pag. 6; Visnumaya '85 pag. 5

Scienza

"La scienza è la conoscenza della materia, e la materia ha regole interne proprie. Diversamente dagli esseri umani, la materia non dispone di libero arbitrio con il quale darsi un sistema qualunque di valori etici. Nella scienza pura, che è amorale, questa qualità è stata tradotta in applicazioni pratiche attraverso la tecnologia, senza che quasi nessuno se ne accorgesse. In questo modo l'industria e il commercio, ai quali essa è strettamente associata, sono diventati assolutamente amorali"

- metodo scientifico e Sahaja Yoga

"Riuscite a raggiungere solo una conoscenza parziale di voi stessi; l'*esperienza* non è sufficiente, ci deve essere quella *conoscenza* che il Guru vi dà. Poi occorre verificarla, occorre scoprire, qualsiasi cosa vi abbia detto il vostro Guru, se è vera o no, se è corretta o no o se si tratta soltanto di un'altra illusione"

Meta 1 pag. 12; Guru 00 p1

Sé Essere cosmico o Atman

"Senza conoscere il Sé non potete conoscere Dio. Se non si rispetta il proprio Sé, non si è in grado di sviluppare la divinità che è in noi. L'indecenza è diventata moda, grazie ad imprenditori/manipolatori. Il nostro Sé è una fonte di amore che semplicemente scorre e scorre da sola. E allora come si fa a dire che dobbiamo ricevere questa o quella cosa, raggiungere questo o quell'obbiettivo? È finita ormai: una volta che si è diventati la fonte, che altro si dovrebbe diventare?"

Guru 95 pagg. 1,2

Seconda nascita

vedi *Realizzazione del Sé*

Sensibilità

" Dovreste avere un cuore palpitante d'amore, di compassione, di gioia, di felicità, di voglia di dare. Dovrebbe essere questo l'atteggiamento È qualcosa che si deve sentire, una sensibilità ai dolori degli altri, sensibilità ai loro desideri e alle loro aspirazioni. Sentire che dentro di voi c'è il desiderio di essere il tutto. Dà una tale gioia!"

- dei chakra

"La sensibilità dei chakra si attenua ai primi colpi che vengono loro inferti. Poi ci si adagia nelle proprie abitudini scorrette. Si vive, ma in modo molto superficiale, visto che non si vuole scendere in profondità dentro se stessi. Per farlo,l 'uomo dovrebbe infatti affrontare, innanzi tutto, i colpi inferti a se stesso, cerca di dimenticare per poter continuare ad esistere, ma vivacchiare non basta. È insultante, frustrante, degenerante. Molti esseri coraggiosi vogliono realmente far fronte a se stessi. Sono quelli che sahaja yoga può aiutare"

Meta 1 pag. 25; Sottigliezza 80 pag. 4

Sicurezza, pace

"In Sahaja Yoga la cosa più importante è adorare shri Ganesha e le sue qualità .Dentro di voi dà molta calma, molta pace, è un potere che crea molta sicurezza. Se il vostro Ganesha è a posto, nessuno può toccarvi, nessuno può distruggervi, nessuno può turbarvi, perché è Colui che dà la pace"

Guru 98 pag. 6

Siddhi *(poteri paranormali)*

"Lasciare la Kundalini a uno stadio primitivo non va bene, perché può muoversi verso un lato o l'altro, finendo così nel sopraconscio o nel subconscio collettivi. Per esempio, se la Kundalini si muove verso il sopraconscio si acquista il potere di predire il futuro.

Mentre se la Kundalini si è mossa verso il subconscio collettivo si può iniziare a vedere eventi del passato.Equivale ad una possessione. "

Satchitananda 77 pag. 2

Simpatia/antipatia

"Per gioire dei vostri poteri spirituali dovete imparare alcune cose. Una di esse è decondizionare voi stessi. 'Non mi piace' o ' Mi piace'; queste frasi devono scomparire dal vostro linguaggio. Simpatie e antipatie sono soltanto per gente dalla visione limitata. Dovreste imparare ad apprezzare. Il vostro potere di apprezzare dimostrerà di quanta spiritualità siete dotati. E il vostro potere di osservazione dimostrerà ciò che osservate. Per esempio, alcuni verranno a dirmi 'Non mi è piaciuta quella signora, aveva un sari ridicolo'. Che vuol dire? 'Non mi piace perché si metteva la mano in testa'. E allora? Dal momento che vi create un'immagine delle persone, volete che tutte vi si attengano, diversamente non vi piacciono. Che vi piaccia oppure no, nessuno cambierà. Perché dunque sprecare le vostre energie? È questo il punto: se i Sahaja Yogi hanno questa condizione di apprezzamento, gioiranno di qualsiasi cosa. altrimenti uccidete la gioia, ve ne rendete conto?"

Shiva 02

Soddisfazione

"Bisogna motivare gli altri con la soddisfazione, non con i soldi o il potere. I Sahaja Yogi gioiscono molto, non sono invidiosi e non si lamentano di cose di poco conto. Non hanno preoccupazioni e vivono con pienezza; non sono irascibili; non hanno tempo per cose grossolane di tipo esteriore. La loro attenzione è sempre immersa nella parte sottile; queste persone sono le anime soddisfatte, sono i pilastri di Sahaja Yoga, quando qualcuno vede una persona del genere, una persona così trasformata, rimane scioccato 'Guarda quest'uomo, è una personacosì grande. Era un uomo terribile prima, e come è cambiato! Guarda come si è trasformato! Allo stadio di *Nirvikalpa*, le vibrazioni emanano, allora non ci sono più interrogativi"

Satchitananda 77 pag. 5

Sogno

"Vorrei porre in rilievo un altro punto di vista di Jung che considerava i sogni come una delle grandi, importantissime, reali manifestazioni sperimentali dell'inconscio. Ma vediamo ciò che accade, in che modo avete i sogni.

I sogni vi arrivano dalla Kundalini stessa, in un certo senso. La Kundalini non è ancora connessa con il sentiero centrale, ma contiene la registrazione di tutto il nostro passato, così come un registratore ha un nastro registrato. E che cosa accade? Quando entrate molto profondamente in *sushupti*, che è lo stadio di sonno molto profondo, da laggiù arriva il simbolismo che entra nel vostro cervello attraverso questa linea blu (Ida Nadi), e così iniziate a vedere i sogni. Quando però l'attraversate - attraversate, cioè, tutta l'area del vostro subconscio - i sogni vengono distorti, assumono un simbolismo strano, a volte

non capite che cosa stia accadendo, diventa un'espressione confusa e può non essere molto piacevole dipendere da questo. Noi, invece, dobbiamo conseguire la realtà.

La ragione per cui sognamo è che quando si dorme l'attenzione si muove sia lungo il lato del sopraconscio che sul lato del subconscio; l'attenzione comincia a muoversi e si cominciano a vedere cose connesse col vostro subconscio o col subconscio collettivo, si può andare anche sul versante del sopraconscio dove allora si vede il futuro, ma la ragione per cui si sogna è che l'inconscio che è dentro di voi (si potrebbbe dire la Kundalini o il vostro Atma Anima) cerca di guidarvi verso il giusto sentiero. Come può farlo? Lo fa attraverso i sogni che però non sono compresi. Come capire i sogni dato che siamo così confusi? Per prima cosa andate in profondità dentro di voi fino a toccare l'inconscio. Ma da lì poi ne venite fuori e allora proprio quando ne state venendo fuori sfiorate l'area del subconscio o del sopraconscio. E dunque qualunque esperienza abbiate avuto della vostra profondità diventa confusa e non sapete più cosa avete sognato, non capite e ve ne scordate. Ma le anime realizzate vanno verso l'incoscio e vedono esattamente quello che devono conoscere. Per es. molte persone in Bombay quando sono arrivata non sapevano che io stavo arrivando ma sono andate in aeroporto perché l'avevano sognato perciò a questo livello di inconscio, a livello profondo, si è in comunicazione con Dio, se sapete come farlo! E come uscirne perfettamente consapevoli ma se voi confondete il sopraconscio con il subconscio, la vostra attenzione non è purificata affatto. E allora ci può essere una grossa confusione!"

Soldi

"Qualcuno mi ha detto: 'Madre, se Lei smetterà di dare la Realizzazione gratuitamente, ma si farà pag. are, per esempio trecento dollari, verranno un sacco di persone e resteranno suoi discepoli perché hanno pag. ato'. Allora io gli ho risposto 'Ma quelli, comunque, non sarebbero mai miei discepoli, perché se vengono così, solo per una questione di soldi, pensando che io faccia tutto questo per denaro, significa che sono persone stupide!' La Realizzazione non si può ricevere dando dei soldi. Questo è il primo principio che la gente deve comprendere, mentre la maggior parte delle persone non riesce a capirlo. Ma Dio non conosce denaro. Nello stato indiano del Gujarat, c'è stato chi ha chiesto a dei Sahaja Yogi come fosse possibile ricevere da Shri Mataji la Realizzazione del Sé in un modo così facile quando tutte le scritture sostengono che sia invece una esperienza difficile da ottenere. Nessuno sapeva come rispondere a questa gente! Avreste dovuto rispondere così : è realmente una cosa difficile dare la Realizzazione di massa, ma se oggi questo accade, ha un significato importante.

Guru 97 pag. 3

Soluzioni

"A questo punto della vostra crescita potete raggiungere facilmente lo stadio di cui parliamo sempre, usando la meditazione e l'introspezione. Con l'introspezione svilupperete un nuovo tipo di comprensione. Troverete soluzioni alle cose. Questa è un'altra qualità di un'anima realizzata. Sa trovare una soluzione a qualsiasi problema. Ciò che dovete fare è capire come

correggere i chakra e come far funzionare il vostro meccanismo. Forse si vive ancora a livello mentale, e si cerca di risolvere le difficoltà a livello mentale. È per questo che saltano fuori tutti i problemi. Se avete un problema in un chakra, o c'è qualcosa che lo blocca, oppure vi rendete conto che c'è qualcosa di sbagliato, non serve a niente cercare di risolverlo a un livello che non sia quello spirituale"

Guru 00 pag. 4; SYfunziona 83 pag. 1

Sopraconscio e subconscio

"La manifestazione estrema del canale destro sviluppa in noi una personalità tutta futuristica e ci porta al *Sopraconscio collettivo*, mentre la manifestazione estrema del canale sinistro ci fa precipitare nel *Subconscio collettivo*. Nel presente, quando ascendiamo attraverso il movimento verso l'alto della nostra Kundalini che va a connettersi con il potere onnipervadente dell'amore Divino, raggiungiamo il regno della Super Consapevolezza"

Meta pag.186,7

Sottigliezza

"Cercate di percepire, invece, la vostra sottigliezza; alimentatela, nutritela, sorvegliatela. Dovreste essere fieri della vostra sottigliezza, di avere questi valori più sottili mentre gli altri non li hanno. E questo, da solo, sarà di tale sostegno che riuscirete a mantenere tutti i valori, che ricavate dai vostri elementi sottili, contro le aggressioni del mondo intero. Perché il mondo è così frammentato, così a pezzi, che tutti si sentono soli. Ma questo non significa in nessun caso che dovreste essere arroganti, che dovreste combattere contro gli altri. Nel buio una luce brilla anche se l'insieme è oscurità. Se la luce accetta l'oscurità, allora diventa buio. La luce deve accettare di essere luce, di essere il sentiero illuminato, e dovrebbe resistere, senza arroganza, nè esibizionismo nei confronti degli altri. Ma è la luce.E la luce, di per sé, irradia"

Sottigliezza 80 pag. 4

Sovrappopolazione

"Oggi se parliamo del problema della sovrappopolazione forse possiamo dire che molti animali sono nati come umani. Dal modo in cui molta gente si comporta, potete essere sicuri che molti animali hanno preso forma umana e devono ancora passare attraverso l'evoluzione e il tirocinio di 'esseri umani' per capire il valore della vita umana. Un essere umano è teso ad evolvere interiormente"

79r Creazione

Specchio

"Guardatevi allo specchio per vedere che animale siete stati e per vedere rispecchiate le qualità del reale"

Spirito

"È la parte più sottile della nostra entità, seguita dall'anima che ha in sé i cinque elementi e che agisce, attraverso i chakra, sul corpo (l'aspetto più grossolano). La prima strofa dei Veda (*letture sacre antiche*) dice 'Leggere i Veda senza conoscere lo spirito è inutile'. Gli esseri umani sono destinati a ritrovare la loro vera natura, lo spirito. La realtà è che siamo spirito. Per avere piena consapevolezza di questo bisogna superare due aree dentro di noi che ci trasportano o nel lato sinistro (cioè il subconscio) o nella dimensione del lato destro (che è invece il sopraconscio). Queste sono due dimensioni pericolose per l'essere umano quando vengono invase dalle anime perse dei defunti. Queste anime ci possono infestare portando problemi al lato sinistro, come l'uso di droghe o l'adesione cieca a qualche 'ismo'; oppure ci possono portare a problemi di lato destro, per esempio ideologie razziste ecc. La cosa più importante da capire per i sahaja yogi è che noi dobbiamo essere orientati alla spiritualità, non al denaro, al corpo, alle emozioni, ma orientati allo spirito, che è gioia nel dare, e voi sarete sorpresi che questa inclinazione vi farà diventare più felici, più amorevoli, persone più belle. Lo spirito è come l'asse fisso di una ruota. Se la nostra attenzione raggiunge questo asse immobile al centro della ruota della nostra esistenza (che è costantemente in movimento) veniamo illuminati dallo spirito, che è la fonte della pace interiore, e raggiungiamo lo stato di completa calma e di auto-conoscenza"

Easter 99; Meta pagg. 16,28

Spontaneità

"Si è spontanei quando il nostro agire non ha secondi fini, siamo liberi dal bisogno e siamo in uno stato di innocenza. La spontaneità è sempre dolce, piena di humor, non ferisce (altrimenti è sarcasmo) né seduce per trarre un qualche profitto"

Stile sottile

"Se vedo una donna vestita in modo provocante, oppure se devo accompag. nare mio marito ai ricevimenti dove fanno cabaret o cose del genere, immediatamente mi viene da vomitare, una sensazione infernale. Così quando noi siamo gli ospiti di maggior riguardo, rendo la vita difficile agli altri perché nel mio stomaco succede qualcosa quando vedo queste donne mezze nude. Il punto è che il dharma è nato dentro il nostro stomaco, quindi lo stomaco diventa il dharma stesso. A questo punto ha inizio lo stile sottile delle cose: il *mooladhara* diventa la castità stessa e non può proprio sopportare queste cose e allora gli uomini non provano proprio alcuna attrazione per donne del genere, le persone non flirtano né hanno alcun interesse per tutte queste cose, non si preoccupano di vestirsi in modo da essere particolarmente attraenti e si comportano come persone molto semplici. Acquistano una dignitosa semplicità."

Satchitananda '77 pag. 7

Swaiambu

Formazioni spontanee emerse dalla terra con l'aspetto delle deità così come sono rappresentate nella cultura induista

Vedi anche Fotografia

T

Tabù

"Gli uomini cercano di andare contro i *tabù* primordiali poiché gli uomini ora pensano di avere la libertà, libertà di comportarsi come vogliono. Si sentono persone libere. Ma in realtà non lo sono: sono come sotto l'effetto di tentazioni e di pulsioni che sono contro la vita umana. In realtà essere persone dharmiche è una cosa molto naturale. La maggior parte dei bambini ha il senso innato di quale sia il giusto comportamento. Per esempio in genere i bambini, anche piccoli, si vergognano di farsi vedere nudi, non si tolgono i vestiti in presenza di altri, i tabù venivano imposti alle persone e le persone erano forzate a seguirli, e quando la gente è forzata le cose non funzionano, non funzionano affatto"

Ganesha 97 pag. 2

Tempo (e illusione)

" Come ciò che è morto è *illusione*, allo stesso modo anche il futuro è *illusione*. Non esiste. Che andiate a destra o a sinistra, che andiate verso il sopraconscio o il subconscio, è lo stesso. È inutile andare verso il passato; ma se siete troppo nel passato, è meglio pensare al futuro, in modo da essere spinti un pochino verso il centro.

Consigli 81 pag. 2; Divenire 80 pag. 1

Testimone

"Una volta che la kundalini sia stata risvegliata non cercate di trovare errori negli altri ma divenite testimoni. Cominciate a testimoniare tutto, vedete tutto, non reagite. Andate oltre la mente perché le sue reazioni sono la causa della maggior parte delle sofferenze"

Div 00 pag. 42

Testimonianza *(stato di)*

"Ora, se veramente diventate testimoni, se siete in uno *stato di testimonianza*, cosa accade? Qualsiasi cosa violenta voi vediate, smetterà. Se siete in uno stato di testimonianza, a quel livello, nessun incidente potrà avvenire davanti ai vostri occhi, e anche se ci fosse un incidente voi potrete salvare chi ne ha bisogno, portare aiuto con molta destrezza. Questo su piccola scala, ma anche a un livello più grande potete fare cose meravigliose.Questo è il modo migliore di portare la non violenza: andate in posti violenti e rimanete lì, saldi e fermi. Guardate tutto quel che succede, e lo stato di testimonianza agirà, fermando l'azione violenta in atto. Ma lo stato di testimonianza non è uno stato mentale, è uno stato di ascesa spirituale in cui voi diventate testimoni. Il modo migliore per esercitarsi nello stato di testimonianza è quello di non criticare nessuno. Non criticate. Ho visto persone

che stanno sempre a criticare gli altri. Non sanno criticare se stesse e allora si mettono a criticare gli altri, al punto che non riescono nemmeno a vedere cosa non vada in se stessi, nè vedono il male che loro hanno fatto agli altri. Pensano di avere il diritto di criticare e ne provano piacere. In verità non c'è niente che debba essere criticato, voi semplicemente osservate e constatate. Questo è tutto ciò che rientra nei vostri diritti. Non avete alcun diritto di criticare niente e nessuno. Ma alcuni pensano che se non esprimono le loro critiche le cose andranno avanti sempre allo stesso modo e niente cambierà. Non è così. Quando vedete qualcosa con i vostri occhi, semplicemente osservatela. La vostra attenzione è illuminata ora, e con questa attenzione illuminata voi potete, semplicemente guardando, fermare quel che c'è di insensato Quindi tutti voi dovreste sviluppare questo potere di testimonianza. Cercate di svilupparlo. Quando reagite, fermatevi, fermate le reazioni riguardo ogni cosa. Vi sorprenderete nello scoprire in voi una personalità molto potente, nel senso che non avrete ambizioni, non avrete desideri né passioni speciali ma, semplicemente, testimonierete la rappresentazione che si svolge davanti a voi. È molto interessante testimoniare. Perché allora comprendete l'umorismo che c'è dietro ogni cosa, la stupidità, e come la gente abbia potuto essere così violenta. Semplicemente ridete di tutto questo. Non restate sconvolti o agitati per nessuna cosa, solamente ne ridete. Dopo un po' vedrete con sorpresa che il vostro stato di testimonianza sarà cresciuto e quando tutti voi nella collettività avrete questo stato di testimonianza, potrete fare meraviglie senza fare nulla, senza dire nulla, senza agire, solo la vostra stessa presenza metterà le cose a posto. Non dico che avrà effetto su tutti, no, non si può dire questo, ma sulla maggior parte delle persone. Ogni persona che è in questo stato porta pace, e gioia. Ma quando si smette di reagire alle cose esterne, allora si può cominciare a reagire verso l'interno, e può così cominciare una corretta introspezione. Guardando voi stessi rimarrete sorpresi di quanto siate ammirevoli, di quanto siate felici e, se andate ancora un po' al di là, non penserete a nessuna di queste cose, semplicemente diventerete senza pensieri e saldi. Saldi come una persona rispettata, la cui compag. nia è desiderata, una persona amata e di cui gli altri si prendono cura.

Quindi non bisognerebbe preoccuparsi delle reazioni delle altre persone, di quello che dicono di voi, di quello che pensano di voi. Dovreste solo fare introspezione e constatare le cose per conto vostro. Dopo un po' non avrete neanche bisogno di fare introspezione. La natura capisce che voi siete in questo grande stato di testimonianza. Quindi, per superare i problemi della personalità, la cosa migliore è testimoniare. Esercitatevi nella testimonianza, ogni giorno. Prima di parlare fate pratica della testimonianza, prima di esprimere qualsiasi commento mettetevi a testimoniare. È un'attitudine che dà molto appagamento"

Krishna 98 pag. 3,6

Tradizioni

"A differenza delle incarnazioni (vedi nota), i loro seguaci vanno da un estremo all'altro e cercano di dare una spallata a tutte le tradizioni, a tutto quello che è stato costruito fino a quel momento. Il che è come tagliare l'intero albero della tradizione e mettersi a costru-

ire un albero tutto nuovo. È un comportamento artificiale. Nessuno di questi Profeti ha scartato quelli che lo hanno preceduto. Il problema sta nel capire la loro integrazione. Mohammed Sahib (Maometto) sapeva che prima o poi sarebbe giunto il momento di affrontare il problema dell'integrazione e parlò molto di Sahaja Yoga, nel senso che diceva "Verrà il Tempo della Resurrezione". Parlò più del Tempo della Resurrezione che non di quello del Giudizio - e questo è molto sorprendente. In realtà egli parlò del Tempo della Resurrezione, poichè era questo il problema da affrontare allora: i Profeti parlano dei problemi che sono davanti a loro, aspetti dell'essere umano che loro devono risvegliare.

Chi è su posizioni estreme si impossessa di frammenti, non coglie la Realtà, e su questi frammenti crea una grande organizzazione che li porta alla rovina.

In realtà noi non siamo affatto integrati proprio perché ci rifacciamo tutti a Incarnazioni diverse. Anche se credete in Dio, credete in un Dio frammentato nei suoi diversi aspetti, ma non lo vedete nel suo aspetto di insieme, come un essere totale nella sua interezza, nella sua totalità.

Dio ha molti aspetti e li dovete capire.

Nota : Si intende per Incarnazione un principio divino che ha preso corpo, in diverse aree geografiche e diverse epoche storiche, per portare aiuto agli esseri umani (per es. Gesù, Lao Tzu, Guru Nanak, Krishna, Confucio ….)

Trasformazione

"Perché a Pasqua offriamo un uovo? Prima di tutto noi offriamo un uovo perché può trasformarsi, può diventare un piccolo pulcino, può nascere di nuovo. Così quando prendete un uovo a simbolo della Pasqua significa che potete diventare una persona diversa, una persona ri-formata, una grande personalità spirituale "

Easter pag. 27

U

Ultimo Giudizio

“ Per quanto riguarda la vostra spiritualità, come sarà giudicata? **Ebbene come si può valutare un seme? Facendolo germogliare**. Quando fate germogliare un seme e verificate il suo potere di germinazione, allora scoprite se è un buon seme oppure no. Voi sarete giudicati, in modo analogo**, attraverso il vostro modo di germinare, di assimilare la realizzazione, di stabilizzarla e di rispettarla**. Questo è il criterio attraverso il quale sarete giudicati, e non certo secondo lo stile dei vestiti che portate, il tipo di accostamenti che fate, o il parrucchiere che frequentate; e neppure secondo la posizione sociale che occupate o il fatto di essere diventati grandi uomini politici o grandi burocrati. Neanche importa il tipo di casa che avete costruito o quale premio Nobel avete vinto. Nè tantomeno sarete giudicati in base al lavoro filantropico che avrete svolto, per il quale siete convinti di aver donato molto denaro**.** Se avete donato molto denaro, ci sarà sicuramente un grande Ego attaccato da qualche parte e questo abbasserà i vostri meriti”

Il messaggio di Cristo ’79 pag. 4

Umanità

“In Sahaja Yoga abbiamo ormai raggiunto lo stadio in cui ci si preoccupa per l’intera umanità. Non si tratta solo di voi, o di pochi o tanti Sahaja Yogi in tutto il mondo, qualunque sia il problema, voi dovete risolverlo. Ma prima dovete uscite dai vostri piccoli, piccoli problemi! Questo sarebbe possibile se gli esseri umani potessero capire e sapere che l’Amore cosmico divino permea tutta la creazione ed è al lavoro attraverso il loro processo evolutivo. Se l’attenzione umana sarà illuminata dallo Spirito, gli esseri umani avranno la gioia della compassione e dei più alti valori della vita spirituale . Questa è la gioia eterna che supera tutti i piaceri della violenza. Quello che serve è la completa trasformazione della persona in una personalità divina che conosca il perdono e trovi soluzione per i problemi degli altri. Quando la gente vedrà questa trasformazione in migliaia di ‘ricercatori della verità’, allora molti individui, a livello di massa, scopriranno il desiderio di varcare questa ultima breccia evolutiva. Seguiranno anime evolute capaci di ispirarli e uccideranno gli Hitler nella loro mente. Non ci rendiamo conto che il nostro puro desiderio non cerca che di arrivare alla più alta consapevolezza di un’esistenza felice. La realizzazione è completa solo se voi stessi diventate portatori della luce e dell’amore che avete ricevuto. Il senso di responsabilità dello Spirito è talmente grande, che, una volta che sia stato risvegliato, esso dà la realizzazione agli altri, chiunque voi siate, agisce ! Siate responsabili come lo è lo Spirito”

Guru 01

Umiltà

"La prima attitudine deve essere quella dell'umiltà dovete essere una persona estremamente umile. Osservatevi quando parlate agli altri e cercate di vedere se esprimete questa umiltà. Quando pensate agli altri, siete umili? Quando vi prendete cura di vostra moglie e dei vostri figli, siete umili? Questa è una cosa molto importante, per chiunque pensi di essere un Guru l'umiltà è la prima qualità, è come un oceano nel quale bisogna tuffarsi.

C'è chi mi dice di temere il fatto che la gente si approfitta delle persone umili. Ma nessuno potrà approfittarsi di voi perché c'è un'altra cosa che dovete ricordare, ed è che voi siete protetti. Il Paramachaitanya si prende continuamente cura di voi. So che sapete questo, ma quanti di voi *credono veramente* che il Paramachaitanya sia con loro? Se credete veramente nel Paramachaitanya, allora non vi spaventate di nulla, non avete nessun timore, non vi preoccupate di nulla; non siete nemmeno soggetti a tutte le idee strane che potrebbero venire. Ma se pensate di non essere protetti, allora vi metterete a chiedervi "Cosa accadrà?… come andranno a finire le cose?" Ed allora il Paramachaitania vi lascia soli. Dovete osservare tutta la commedia e vedere come il Paramachaitanya risolve le situazioni, come agisce. Anche nei vostri confronti. Dovete sempre ricordare questo che, con tutta l'umiltà che dovete usare, la vostra dignità deve rimanere intatta. Se uno fa introspezione e con umiltà di cuore dice: "Non conosco ancora la verità ma voglio trovarla", col tempo questa umiltà può essere ricompensata e si può raggiungere la propria ascesa. Allora l'attenzione di questa persona arriverà al centro, non resterà sulla destra o sulla sinistra. Come dire, arriverà a non essere dominata dai condizionamenti che gli vengono dal passato, né dagli orientamenti del suo ego ambizioso. Una persona così è pronta per la Realizzazione del Sé attrawverao la quale conoscerà la verità nella sua forma assoluta"

Meta pag. 3; Guru 97 pag. 3

Unità

" Stiamo crescendo tutti quanti insieme. Siamo parti integranti di una sola personalità. Nessuno è più in alto o più in basso. Chi pensa anche minimamente così, andrà giù velocemente. (condizionamento del lato sinistro)Le persone che esitano molto hanno più difficoltà a sentirsi unite agli altri"

Consigli 81 pag. 3

V

Valori innati

"La cultura dell' innocenza e della spiritualità, che sono valori innati, crea pace, onestà e senso morale"

Meta pag. 96

Vanità

"Per l'Agnya chakra il nemico dello spirito è la vanità che favorisce il manifestarsi del nostro ego e della nostra invidualità, tenendoci lontani dall' umiltà, che dovrebbe essere una delle qualità principali dei sahaja yogi"

I nemici dello Spirito, Birthday 83 pag. 1

Vecchiaia

"Essere vecchi vuol dire essere in unostato di maturità e saggezza. Si dovrebbe essere orgogliosi di avere raggiunto la vecchiaia ed essere pieni di buon senso e conoscenza

Meta pag. 98

Vendetta

"L'ego non si fa scrupolo di ferire qualcuno, e la cosa più importante diventa la vendetta. Ma, dal punto di vista sottile, se uccidete qualcuno, in definitiva lo salverete dai sensi di colpa e la vendetta ritornando indietro vi colpirà. Se non vi vendicate e lasciate questo compito a Dio, tutto si risolverà"

Sahasrara 95 pag. 1

Verità

"L'*heether (parola sanscrita)* è la cosa più importante, vuol dire '*buono per lo Spirito*', indica qualunque cosa che vada bene per lo Spirito. Per esempio se dico a qualcuno di non fare una certa cosa, può darsi che oggi si dispiaccia, se fate qualcosa che è *heether* per la crescita dello Spirito di una persona, dovete usare le parole e questo, qualche volta, può essere molto doloroso. Inoltre se dite cose giuste per lo Spirito, cose *heether*, le dite col vostro vishuddi chakra e allora alla fine quel che dite diventa luce. Dunque dite solo quello che fa bene allo Spirito, altrimenti non parlate proprio. Ma in genere parliamo agli altri per correggerli, e lo facciamo per aggressività. Dovrebbe essere fatto con amore. *Heether* vuol dire qualcosa fatta con amore, quando volete dire qualcosa a qualcuno e sentite che è necessario farlo. Un'altra condizione è che dovete avere il diritto di dire quella cosa

a quella persona altrimenti state zitti. Lasciate che ci pensi Dio, nessuno vi ha incaricati di niente. Ma se avete da dire qualcosa a qualcuno, sentendo amore e avendone il diritto, allora dovete farlo Se non ne avete il diritto non dovete dire nulla nessuno, a meno che, a quella persona non sia assolutamente chiaro, luminoso, che si tratta del suo *heether*.

Vishuddi 83

Vibrazioni

"Mettiamo che prendiate una casa, dovete vedere se la casa emetta buone vibrazioni. Noi vediamo il comfort, vediamo altre cose. Potremmo anche considerare se sia sufficientemente accogliente, ma non guardiamo la casa dal punto di vista vibratorio. Per ogni cosa che facciamo dobbiamo, ora, pensare in termini di consapevolezza vibratoria, il che significa consapevolezza che sappia riconoscere cose viventi. Dovete essere sensibili alle vostre vibrazioni. Dovreste sapere, guardando qualcuno, sedendovi accanto a qualcuno, persino stringendo la mano a qualcuno, dovreste sapere che tipo di vibrazioni abbia. Se sviluppate questo tipo di sensibilità, allora prenderete con facilità e precisione decisioni molto sagge. Da dove provengono le vibrazioni, fino a che punto arrivano e possono rivelare la profondità dei chakra? Dipende da molti importanti avvenimenti sottili.

Una volta che ricevete la realizzazione, le *Chiranjiva* (anime immortali) si arrendono a voi, vi proteggono. Siete sotto la loro responsabilità. Tutte le deità sono risvegliate in voi. Se fate qualcosa contro le deità, esse vi procureranno subito sensazioni dolorose. Se chi ha ricevuto la realizzazione si reca in un luogo dove ci sia qualcosa da non vedere, da non sentire, che non sia un buon ambiente, oppure vada da un falso Guru, immediatamente sentirà un certo bruciore sui chakra o sulle dita corrispondenti. Se non scappa via e insiste, perderà le vibrazioni e diventerà come una qualsiasi altra persona.

All'inizio si è in una situazione molto instabile e,a questo punto, il senso di repulsione non è ancora tanto forte da essere insopportabile. Se poteste sentirlo chiaramente, agireste di conseguenza e diventereste completamente realizzati. Se non vi rendete conto di quell'avvertimento che è la sensazione di repulsione, potrete avere qualche piccolo problema fisico, farvi male ad un dito o avere delle sensazioni di bruciore qua o là.. Se accettate queste sensazioni corporee e il loro significato, comincerete a salire sempre più in alto e tutti i *Chiranjivas* si metteranno a guidarvi e a prendersi cura di voi. Se una persona realizzata si trova su un treno, non può verificarsi un incidente e se accade un incidente, nessuno morirà su quel treno. Se un'anima realizzata cammina per la strada e si accorge che sta per accadere una disgrazia, la sua attenzione si dirige là immediatamente e la disgrazia è scongiurata. Perché la sua attenzione è continuamente benedetta. Tutto questo uno scienziato non lo può capire. Noi siamo qui per cercare la Verità, la Verità Assoluta, che ora conoscete attraverso le vibrazioni; è attraverso le vostre vibrazioni che sapete cosa sia la Verità Assoluta. Dovete quindi muovervi proprio su quella linea, cioè dovete seguire quello che la Verità Assoluta vi comunica attraverso le vibrazioni. Molte persone, quando prendono la realizzazione,sentono le vibrazioni in maniera diversa sull'una o sull'altra mano. La ragione è che non hanno equilibrio. Si vede dalle mani che non hanno equilibrio. Le mani dopo Sahaja Yoga sono una parte molto importante dell'essere umano.

Se le mani non hanno uguali vibrazioni,c'è qualcosa che non va in voi. Per esempio, se sul lato destro non sentite proprio vibrazioni, o la mano è pesante o calda, siete sicuramente una persona di lato destro. In certi casi la mano sinistra può magari essere molto intorpidita, ma avere il lato sinistro intorpidito non toglie che siate di lato destro. Se sulla mano sinistra avete più vibrazioni e sulla destra non ne avete affatto, siete sul lato destro. Siete di lato sinistro nel caso opposto. Questo vuol dire che non c'è equilibrio, le vostre mani dicono che c'è bisogno di un'azione riequilibrante. Secondo l'esperienza di Sahaja Yoga non ci si libera dai guai con il solo pensiero. É bene che lo sappiate. Dovete lavorare con le mani così come vi ho insegnato. Non potete guidare la macchina solo pensando, dovete usare le mani. Dovete usare le mani sapendo bene cosa fate e perché, che tendenze avete, cosa siete, e che cosa significano queste vibrazioni. Quando vi metterete a farlo, e per ragioni molto pratiche, può essere che ci sia qualcuno che si mette a pensare: 'Questi sono matti! Si mettono a fare cose strane con le mani…'. Mohammed aveva insegnato proprio queste cose, aveva insegnato ad usare le mani. Tutti risero di lui. Ora nessuno si vergogna, nessuno ride di lui, ma fanno tutto meccanicamente.

Dunque prima di tutto usate le mani per quello che vi serve, per voi stessi. Le mani possono aiutarvi. Ora la Kundalini è risvegliata, dunque sta passando attraverso tutti i centri. Forse in piccola quantità, ma c'è. Fatene salire di più. Potete farlo con le mani. È una cosa sottile. Quando le mani la fanno salire, proprio sulle mani ne fluisce di più. Ed esse hanno il potere di far questo non appena la Kundalini fluisce in voi. Datevi un bandan e alzatevi la kundalini, imparateli bene questi metodi. Le mani sono importanti. Se non funzionano, prendetevi cura di questo fatto. Dovete fare in modo di avere vibrazioni nelle mani.

Dopo un po', comunque si cominciano a sentire i chakra nel cervello. Farete bene comunque. Non ci sarà bisogno di mettersi a sentire i chakra, nè sentirete nulla di spiacevole. Vi verrà da dire 'Ah, ecco questo chakra!' e basta. I chakra scorrono, fluiscono. Il che si rivela attraverso il vostro vishuddi, e a voi semplicemente viene da dirlo"

- ed ego

"Ci sono però delle persone che credono che le loro vibrazioni siano sempre molto buone e che i messaggi che provengono dalle loro vibrazioni siano qualcosa di eccezionale. Correggere questo tipo di persone è veramente difficile perché questo atteggiamento viene tutto dall'ego e, se si è pieni di ego, non si vede niente che vada male in noi stessi. In questo caso, anche se le vibrazioni cercano di comunicarvi che qualcosa non va, voi individuate qualcun altro come fonte e causa di quel segnale. È l'ego che ve lo fa credere, che vi dà questi suggerimenti, perché normalmente dovreste invece essere in grado di capire, attraverso le vibrazioni, che cosa non vada in voi. Se in qualcosa avete sbagliato, dovete cercare di capire che non avreste dovuto farla. Siete dentro un processo di correzione e miglioramento, dovreste sempre chiedervi *se* state diventando più sottili *oppure* più grossolani. Le vibrazioni potrebbero suggerirvi delle cose contrarie alla vostra crescita.

Per esempio, una volta dissi ad una persona di andare in un certo posto. Questa persona venne poi a dirmi che non c'era andata perché aveva preso le vibrazioni di quel posto, ed erano molto cattive. Io gli risposi che era proprio quello il motivo per cui gli

avevo chiesto di andarci! Se le vibrazioni fossero state buone a cosa sarebbe servito andare lì? La ragione per cui gli avevo chiesto di andare in quel luogo consisteva nel fatto che avrebbe potuto così dare una mano!

Molta gente che prende la realizzazione non sente le vibrazioni sulle mani perché il suo vishuddi chakra non è a posto. Che vuol dire non avere a posto il vishuddi chakra? Innanzitutto, per quanto riguarda il temperamento, non siete una persona collettiva. Non siete una persona che gode molto della collettività. Come quelli che hanno delle fissazioni 'Io voglio questo!','Io voglio quello!', 'Io voglio dormire solo in un vero e proprio letto!' Insomma, sia l'ego che il super-ego partono dal vishuddi chakra e in un egoista, in uno che non è assolutamente capace di vedere la collettività perché è separato dagli altri, l' ego copre il *suo* essere collettivo al punto che non può godere della collettività"

Krishna 00 pag. 2; Satchitananda 77 pag. 4; Guru 97 pagg. 2,3

Vilamba

"Ogni momento trascorso diventa passato e ogni momento presente si svolge dal futuro. Ma nel preciso momento in cui mi ascoltate siete consapevoli. I pensieri nascono e svaniscono. Potete vedere il nascere di un pensiero, ma non il suo declino. Tra un pensiero e l'altro, c'è uno spazio chiamato *Vilamba.* Se riuscite a fermarvi per un attimo, raggiungete la Mente Conscia e qui c'è *Sat-Chit-Ananda (verità-attenzione-beatitudine*)

Satchitananda 77; Meta pag. 178

Violenza

"Come possiamo estinguere completamente negli esseri umani questa natura di fuoco sia nell'individuo che nella massa, nella quale ogni tanto questa natura riprende vita in fiamme di distruzione? È possibile far finire queste eruzioni ovunque nel mondo?"
vedi cellula: fosforo e potassio

Meta 4 pag. 10

Volontà

"Volontà non significa desiderio. Volontà significa desiderio *messo in azione.* Voi potete desiderare e poi mettere in azione il desiderio. Ora che cosa fate con la vostra volontà? Vi domandate 'Dove sto andando? Che cosa sto facendo? Io sono un ricercatore, è giusto per un ricercatore fare questo? Qualunque atteggiamento estremo nei confronti della vita deve essere eliminato, invece spesso la volontà agisce all'opposto"

L.N.E. 80

Yogi

"Colui che crede nell'aspetto spirituale della vita"

Guru 00

Appendice 1: il sistema sottile

I tre canali

Quel che chiamiamo *Sistema sottile*, coincidente in tutto o in parte con il Sistema Nervoso Autonomo, poggia sul fondamento di tre Canali di Energia detti *nadi (Fig.5 e 6)*, e sette Centri Energetici detti *chakra.*

I tre canali di energia:

1) Canale sinistro: collega il primo chakra (*mooladhara*, cioè *sostegno delle radici*, vedi più avanti) con la parte destra e posteriore della testa, che corrisponde al *Superego*. È un'area di raccolta di tutte le nostre memorie, abitudini e condizionamenti. Questa energia si occupa del passato, dei desideri, delle emozioni, degli affetti.

2) Canale destro: collega il secondo chakra (*Swadisthan*) con un'area situata sulla fronte e sulla parte sinistra della testa, che corrisponde all'Ego e ci dà il senso dell'io e della separazione dal mondo. Questa energia si occupa della nostra attività fisica e mentale, dell'azione e della pianificazione.

3) Canale centrale: è il canale dell'ascesa, lungo il quale scorre la Kundalini (vedere Kundalini e più avanti) dall'osso sacro fino alla fontanella.

I Sette Chakra *"Amor che move 'l mondo e l'altre stelle…"*

Chakra vuol dire *vortice di energia*, flusso di energia rotante derivato dall'incontro dei tre canali.

I chakra corrispondono ai plessi nervosi dell'organismo. Quando la kundalini è risvegliata, permette di esprimere al massimo le qualità dei chakra: dinamismo, creatività, fiducia, amore, compassione.

1°Chakra: Mooladhara (Sostegno Della Radice)

Sul piano fisico corrisponde al plesso pelvico, alla prostata, agli organi sessuali ed escretori, ed è il punto di partenza del sistema nervoso simpatico di sinistra (canale di sinistra).

Si trova sotto l'osso sacro nel quale risiede la kundalini. La sua qualità principale è l'innocenza che dà gioia pura come quella dei bambini, equilibrio e saggezza.

2°Chakra: Swadhisthan

È il centro della creatività, da cui nasce l'ispirazione e il senso del bello. Alimenta la pura attenzione, la pura conoscenza. A livello fisico corrisponde al plesso aortico e si occupa degli organi addominali quali fegato, rene, milza, intestino, pancreas, utero, ovaie. Da questo chakra nasce il sistema nervoso simpatico di destra.

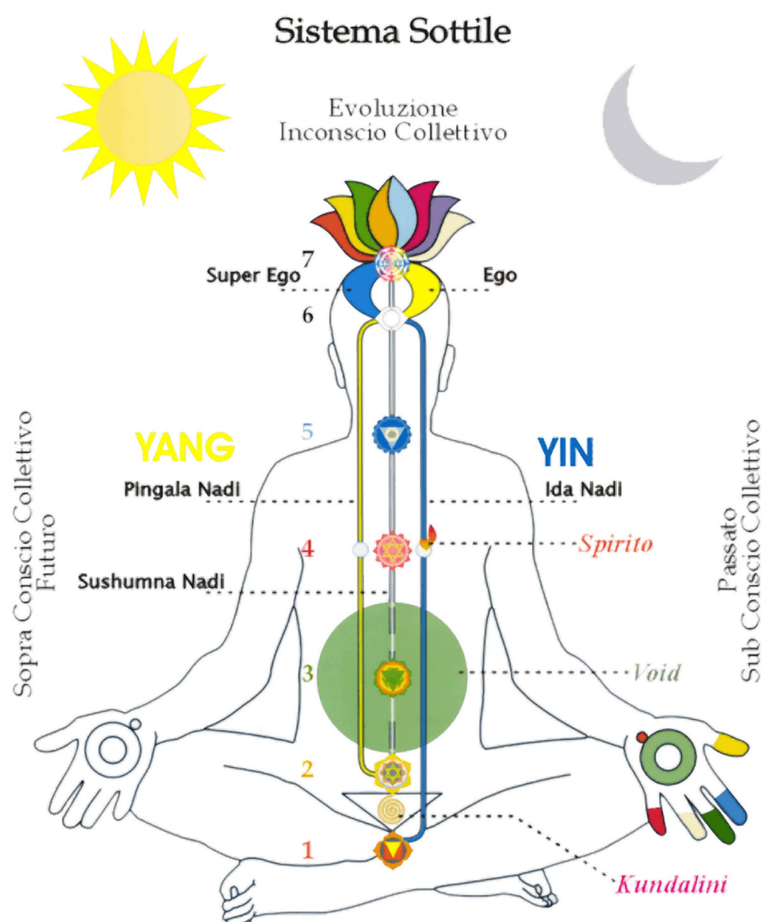


Fig.5. Il Corpo sottile. Versione semplificata che evidenzia l'importanza della distinzione fra i tre canali. Alcune potenzialità o disturbi riguardano il lato destro, certi altri il lato sinistro del s.n.a.

3°Chakra: Nabhi

È il centro che ci dà la capacità di soddisfazione, pace, generosità, rettitudine e moralità. È il chakra dell'alimentazione, sia materiale che spirituale, e dunque dell'Evoluzione. Intorno ad esso ruota il 2° chakra segnando il ritmo dell'energia vitale; il cerchio che ne risulta, detto Void (vuoto), racchiude l'*oceano delle illusioni*, dove illusione e realtà si confrontano. A livello fisico corrisponde al plesso solare, stomaco, fegato, intestino, pancreas e milza.

4°Chakra: Anahat.

È il chakra del cuore dove risiede lo Spirito, fonte di compassione ed amore, il senso di responsabilità, il senso di completa sicurezza e fiducia. Sul piano fisico corrisponde al cuore, ai polmoni, al timo.

5°Chakra: Vishuddhi

Ci dà la capacità di stare in relazione con gli altri in condizione di parità senza dominare o essere dominati, senza invidia o gelosia, ma con diplomazia, gioia e distacco, sentendo che siamo parte integrante del Tutto. A livello fisico corrisponde al plesso cervicale, agli organi di senso, faringe, laringe, bocca, viso, pelle.

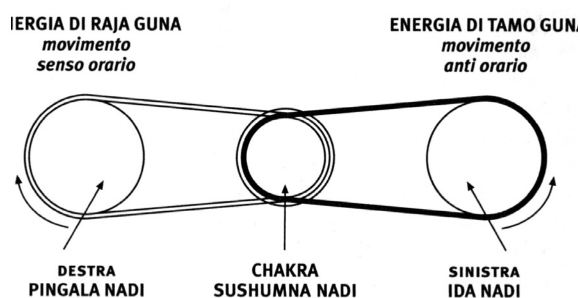


Fig.5. I punti di incrocio dei due canali formano il vortice del chakra. Da Avvento pag. 93

6°Chakra: Agnya

Ci dà la capacità di perdonare, provare compassione e umiltà; di trascendere egoismi, abitudini negative, condizionamenti e lasciar andare ira, odio e risentimento. È la porta stretta che apre la via alla consapevolezza superiore del settimo chakra. Sul piano fisico corrisponde al chiasma ottico e al talamo, all'ipotalamo, all'ipofisi e alla ghiandola pineale.

7°Chakra: Sahasrara

Integra tutte le qualità dei chakra precedenti.

Dà una percezione della Realtà al di là dei concetti limitati della nostra mente, cosa in passato possibile solo a pochi esseri eccezionali. Oggi invece l'umanità è pronta per una trasformazione della coscienza ad un livello superiore. Si 'apre' quando la *Kundalini*, dopo essere uscita dall'osso sacro ed aver risalito la colonna vertebrale, va al di là dell'atrea limbica, irrora tutta la corteccia cerebrale superiore e sfocia nell'area della fontanella.

Tecniche

Esistono delle semplici ma fondamentali tecniche che possono essere facilmente apprese durante specifici corsi anche in Italia gratuitamente aperti agli interessati, dove viene offerta la possibilità di sperimentare su di sé il funzionamento delle dinamiche energetiche qui succintamente descritte, aiutati anche dall'uso degli elementi '*semplici*: l'acqua, l'aria, la terra il fuoco e l'etere (la cui realtà è stata rivalutata dalla ricerca scientifica più recente). L'obbiettivo fondamentale resta il raggiungimento dello stato di *Consapevolezza senza pensieri*.

Organizzazione Energetica Sottile

La *Kundalini* è puro desiderio di Dio.

Il potere della kundalini è purezza assoluta, 'auspichevolezza' (vedi dizionario), rispetto di se stessi, puro amore, distacco, affetto partecipe, attenzione illuminata, gioia.

La kundalini è un residuo dell'energia cosmica che pervade l'intero universo e che grazie alla struttura piramidale del cervello, raggiunta attorno al terzo meso di vita, penetra nella fontanella e va a risiedere nell'osso sacro rimanendo allo stato quiescente, avvolta a spirale (*kundal* in sanscrito, mentre *–ini* è un suffisso femminile) .

Questa energia avvolta in tre spire e mezzo rimane latente fino a che non ci siano le condizioni per un suo risveglio; allora sale lungo la colonna vertebrale sino alla fontanella, al di sopra della quale è possibile percepirla sotto forma di brezza fresca, così come a livello del palmo delle mani.

Estratto da un discorso di Shri Mataji

"Noi diciamo che essa è puro desiderio, ma non sappiamo che cosa significhi purezza. Significa che la Kundalini non ha cupidigia, avidità, niente di tutto questo. Questa forza è davvero vostra madre. Sa tutto di voi,ed è la conoscenza assoluta, perché è così pura. Qualsiasi chakra lei tocchi, sa immediatamente cosa è che non va. È pronta e preparata e si adatta completamente a voi in modo che il suo risveglio non vi dia alcun problema: se qualche chakra è chiuso, lei aspetta e procede lentamente, aprendolo poco a poco"

"La Kundalini è solo pura luce di conoscenza, amore, compassione e attenzione. Noi conosciamo molte energie, come l'energia elettrica, l'energia luminosa ed altre. Ma queste energie non possono pensare, non possono regolarsi, non possono lavorare da sole, devono essere governate da noi. Questa energia è essa stessa l'Energia Vivente e sa come governarsi da sola"

"Quella leggera brezza fresca sulla sommità del capo è la manifestazione fisica della Kundalini sotto forma di Vibrazioni (Chaitanyia in sanscrito) Fra le varie energie che si trovano nel nostro corpo la Kundalini è la più sottile, (molto più del prana energetico biologico). Una volta risvegliata si prende cura di tutte le altre bioenergie e agisce come una madre con i suoi figli, è rigenerante e dona vitalità. Perciò in Sahaja Yoga viene chiamata "Madre".

La creazione stessa è stata generata da una madre primordiale (elemento femminile). Da un tutto indifferenziato ha inizio una prima "differenziazione" ovvero si forma una prima "dualità" intorno ad un nocciolo o seme o forza di germinazione (perciò maschile).

L'energia femminile creatrice gli gira intorno creando una specie di anello .

Questa dualità è fatta di avvicinamento-allontanamento, da questo movimento primordiale nasce un'ellisse formata da una parte mobile che ruota attorno ad un punto fisso centrale, finchè poi sotto tensione l'ellisse si rompe.

E nasce l'OMKARA, rappresentato dall'ormai noto segno indiano *3-* (fig.6)

il cui suono primordiale – cioè il suono della creazione - è l'OM.

In seguito si differenziano tre forme di Energia Cosmica, tre *Shakti*:

1) puro desiderio e puro esistere (*Mahakali*)
2) attivazione e reazione (*Mahasarasvati*)
3) evoluzione del Creato (*Mahalakshmi*)

Queste forze della Creazione entrano a far parte anche della nostra costituzione andando a caratterizzare le energie dei tre canali decritti nelle pagine precedenti e chiamati rispettivamente:

1) canale sinistro
2) canale destro
3) canale centrale

Dalla conoscenza del sistema sottile e della struttura integrale della "meccanica" spirituale, derivano alcune regole per il suo buon funzionamento, senza le quali non può esserci benessere né equilibrio psichico.

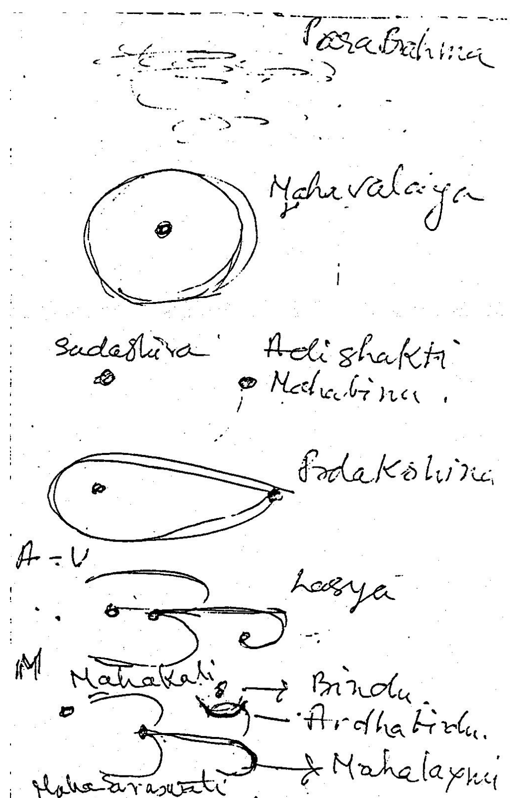




Fig.6. a sinistra formazione dell' Omkara. Disegno di Shri Mataji. Sopra a destra la classica rappresentazione dell'Omkara.

Appendice 2: Principi o Deità

Dinamiche psichiche implicite nei principi. Corrispondenze archetipiche

È evidente che la figuratività con cui in certe culture vengono descritti quelli che chiamiamo *principi e processi energetici*, crea generalmente in noi moderni perplessità. Ma basta guardare agli inizi della nostra letteratura per scoprire come questa *figuratività* appartenga pure alle nostre radici.

Per esempio attraverso un labirintico percorso, non solo mediterraneo, è pervenuta a Dante, come ad altri grandi personaggi della nostra cultura letteraria, l'immagine della personalità come un insieme di forze psichiche, distinte dal soggetto, che lo arricchiscono. Così in quello che viene visto come il primo romanzo della letteratura italiana, la *Vita Nova*, Dante parla di 'spiritelli' (cioè spiriti molto piccoli, invisibili) per spiegare emozioni e facoltà sensoriali dell'uomo. Gli 'spiritelli' sono preposti al funzionamento dei diversi organi del corpo e ogni stato psico-fisico viene spiegato come diretta conseguenza della loro presenza all'interno del corpo, o anche dell'abbandono temporaneo della loro sede.

La cultura indiana ha personificato sotto forma di deità aspetti particolare del divino. Sono presenti in ogni chakra. Corrispondenze a queste figure si riscontrano, come già accennato, in tutte le grandi tradizioni del mondo, e questo fa pensare che non si tratti solo di un prodotto della fede o della mentalità di popoli isolati per rendere certi significati più accessibili al nostro intelletto tramite processi simbolici, ma che sia piuttosto l'espressione di una verità profonda custodita nell'inconscio collettivo dell'intera umanità.

Ecco un rapido elenco delle principali *deità* presenti nelle pag. ine di questo dizionario, da intendersi naturalmente tutti come aspetti e raffigurazioni di un unico Dio.

Shri Ganesha

Risiede nel primo chakra. Rappresenta l'innocenza, la saggezza, l'obbedienza; ci dà pace, verità, gioia, la comprensione dell'amore puro e del suo valore. Non tollera offese a questo principio, perciò smaschera e punisce chi lo offende.

Shri Gauri

Corrisponde alla Kundalini negli aspetti di verginità, purezza, integrità e risiede nell'osso sacro.

Shri Hanumana

È un principio o deità che risiede nel canale destro (Pingala Nadi), attivo, solare, maschile, yang. Mette in azione e fa scorrere questo tipo di energia per portare a compimento qualsiasi lavoro. Aiuta le persone responsabili e le mette in condizione di irradiare

amore. Consente a chi ha raggiunto la Realizzazione del Sé di diventare a sua volta portatore di luce. È al servizio di Shri Rama (vedi).

Shri Brahmadeva

È il principio creatore del lato destro, è il veicolo dello spirito di Dio che si esprime attraverso l'azione responsabile. Emette vibrazioni energetiche positive che attraggono e inclinano alla ricerca del divino. Presiede alla pura conoscenza, al senso estetico, alla creatività, al pensiero come puro dono per gli altri, che in definitiva è amore.

Shri Brahama, assime alla sua energia, Shri Saraswati, è il 'creatore' dell'universo materiale, protegge il secondo chakra così come Vishnu, il 'preservatore' protegge il terzo chakra e Shiva, il 'distruttore' (della negatività) protegge il quarto, che è il chakra dell'amore. Questi sono tutti 'aspetti ' di un unico Dio.

Shri Laksmi

Principio dell'essere primordiale che sostiene e guida l'evoluzione; risiede nel terzo chakra. Il suo potere è equilibrio, grazia, e generosità. Sono le qualità che sostengono la creazione, personificate in una dea a quattro braccia in equilibrio su un fiore di loto, che non fa pressioni su nessuno, dà vibrazioni, sostegno e ricchezza.

Shri Vishnu

Principio creatore che risiede nel canale centrale, anch'esso nel terzo chakra, deputato al processo evolutivo che culmina nella ascesa della Kundalini, chakra per chakra fino al settimo dove risiede la forma suprema, *Sadashiva,* del principio di Shiva) a lui complementare. Il principio di Vishnu governa la nostra evoluzione e per questo è molto importante tenere pulito il canale centrale.

Shri Dattattreya

Principio che esprime e irradia la qualità del *maestro* che è in noi. Dona la capacità di elaborare le soluzioni più adeguate ad ogni problema. Ci permette di essere maestri di noi stessi, capaci di discernere la verità dalla finzione, le cose giuste da quelle sbagliate, dando grande importanza al dharma (giusto comportamento)

È collocato nell'area intorno al nabhi (terzo chakra), chiamata *void* (vuoto, in sanscrito *bavasagara*, ossia oceano delle illusioni) e che fisicamente rappresenta una interruzione, nel canale centrale, tra l'osso sacro ed il cervello.

Nel void sono presenti i riflessi di una coscienza superiore, derivati dagli insegnamenti di dieci maestri dell'umanità (Abramo, Mosè, Raja Janaka, Guru Nanak, Lao Tsè, Confucio, Socrate, Zaratustra, Maometto, Sai Baba di Shirdi).

Gli insegnamenti dei grandi maestri primordiali contengono spesso norme di comportamento per favorire lo sviluppo equilibrato e la manutenzione del sistema sottile, dogmatismi, fanatismi religiosi. L'energia Kundalini è in grado di superare il vuoto nel canale centrale ed irrorare il cervello, liberarci dalla confusione e dalla illusione dei giochi mentali per raggiungere la consapevolezza della realtà pura.

Shri Durga

Principio o aspetto divino universale protettivo, rappresentato come una madre con dieci braccia che impugna armi d'ogni tipo per distruggere le forze negative che attaccano i suoi figli. Dentro di noi diventa una energia onnipervadente e onnipotente, che risiede nella parte centrale del chakra del cuore, disponibile quando è necessario combattere delle negatività.

Shri Jagadamba

Ulteriore aspetto della Madre dell'Universo, è il principio che ci dà sicurezza, fiducia in noi stessi, forza interiore.

Protegge il timo e la produzione di anticorpi. Risiede nel centro del quarto chakra (vedi appendice 1).

Shri Rama

Principio attivo e dinamico che risiede nella parte destra del cuore. Rappresenta e manifesta i rapporti col padre e col figlio, il senso di responsabilità nei confronti di se stessi e degli altri. Si blocca quando il lato destro lavora in modo esagerato. Al contrario la responsabilità orientata alla Realizzazione del Sé, cioè a trasformare in una realtà viva e vibrante il proprio sé interiore più spirituale, porta alla emissione di energia vibratoria all'esterno.

Shri Krishna

Assieme a Shri Radhas è il principio che protegge il quinto chakra. È detto il *signore dello yoga*, il testimone distaccato del gioco della vita. Conosce tutti i *trucchi* che aiutano ad evolvere. Ha, fra gli altri, il potere dell'amore, di uccidere le negatività con la parola, possiede potere di persuasione ma anche del silenzio e della musica. Ha il potere della purezza e di comprendere l'altrui santità al di là delle apparenze; dona il rispetto del prossimo e della giustizia.

Shri Maria e Shri Gesù

Sono personalità che nella loro epoca storica e durante le varie vicende personali hanno insegnato all'umanità ad arrendersi al divino. Rappresentano i principi del sesto chakra, il perdono e la compassione. Aiutano la resa e l'abbandono al divino. Imprescindibili oggetti di devozione per l'evoluzione personale e collettiva, conferiscono la dote dell'umiltà necessaria per arrivare alla Verità e alla resurrezione. Aiutano la resa al divino, abbandonando nelle sue mani il passato e l'avvenire. Imprescindibili oggetto di devozione per l'evoluzione personale e collettiva, donano la capacità di perdonare se stessi e gli altri, conferiscono la dote dell'umiltà necessaria per arrivare alla Verità e alla resurrezione.

Shri Buddha

È una personalità esistita tra il sesto e il quinto secolo, in India. È stato un pioniere dell'introspezione, e ha lavorato su se stesso al punto da ottenere l'illuminazione, rendendo possibile un salto di qualità dell'umanità.

Ha insegnato il principio della compassione, l'astensione dell'ego dal giudizio, il comportamento pacifico ad ogni desiderio e il suo principio risiede nella tempia sinistra.

Shri Mahavira

Il suo principio che risiede nel canale sinistro e tempia destra, aiuta ad abbandonare vecchie abitudini, superare i condizionamenti, per proseguire nella ricerca di Dio.

Shri Kalki

Secondo Shri Mataji Nirmala Devi è la prossima incarnazione divina, e manifestazione dell'ultimo Giudizio, che agirà per discriminare chi ha raggiunto la resurrezione spirituale e chi no. Nella tradizione indiana vengono attribuite a questa deità gli accadimenti climatici straordinari.

Shri Mahalaksmi

Questo principio è il potere evolutivo dell'Adi Shakti (Energia Primordiale). È un'energia che si trova nel canale centrale (Sushumna Nadi) che termina nel Sahasrara, struttura deputate all'evoluzione. Dona consapevolezza spontanea del dharma (giusto comportamento).

Shri Mahakali

Principio che risiede nel lato sinistro (Ida Nadi), corrisponde al puro esistere, al desiderio, al lato lunare femminile, ricettivo e passivo della personalità. Anatomicamente corrisponde al sistema nervoso simpatico di sinistra. È il principio che veglia su tutto



Fig.7. Shri Kalki in una classica rappresentazione indiana

cio' che fa parte del nostro passato e delle emozioni. È la dea con otto braccia che regge il subconscio collettivo.

Shri Mahasaraswati

Principio che fornisce il potere di agire tramite il canale simpatico destro (in sanscrito Pingala Nadi). Produce energia per l'attività fisica e mentale

Shri Shiva

È pura esistenza, amore, gioia divina. È colui che presiede la parte sinistra del chakra del cuore (quarto chakra), resenta lo Spirito. Tra le molte sue rappresentazioni c'è quella viene rappresentato nell'atto di danzare per esprimere la sua "gioia cosmica" per aver distrutto un demone particolarmente pericoloso che si era incarnato in un bambino.

Dopo la realizzazione conferisce *Satchitananda (sat=verità,Chit=attenzione,ananda=b eatitudine).* Con *satchitananda* si acquista la certezza di essere puro spirito eterno e di essere strumenti dell'amore divino.

È il principio della gioia, dell'amore, della verità. Risiede anche nel Sahasrara.